

Утверждаю

Директор
МБОУ ТР Кудрявцевской ООШ
Горская Р.И.
Приказ № 41 от 28.09.2023г.



Примерное
десятидневное меню
МБОУ ТР Кудрявцевская ООШ
(для детей 1- 4 классов второй завтрак)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал.)	№ реп епт уры
			Б	Ж	У		
Неделя1							
День1							
Завтрак	Пельмени со сметаной	100/15	18,6	30	0,2	342	
	Чай	200	0	0	11,98	43	376
	Печенье	20	4,1	2,3	12,65	94	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,6	
	Апельсин	100	0	0	12	46	
Итого			24,58	32,58	56,75	614,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	№ Рецепт уры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Геркулесовая каша на молоке со сливочном маслом	200/10	9,04	13,44	40,16	318	173
	Чай	200	0	0	11,98	43	376
	Печенье	20	4,1	2,3	12,65	94	
	Яблоки	100	0,4	0	11,3	46	338
Итого			13,54	15,74	76,09	501	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецепт уры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Блины со сметаной	150/15	10,70	11,23	68,44	418	
	Чай	200	0	0	11,98	43	376
	Груша	100	0	0	12	46	
Итого			10,70	11,23	92,42	507	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	№ Рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Макароны со сливочным маслом и тертым сыром	200/15	9,09	10,65	25,97	236,11	309
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	15,89	60	342
	Печенье	20	4,1	2,3	12,65	94	
	Яблоко	100	0,4	0	11,3	46	338
Итого			13,75	12,68	65,81	436,11	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	№ Рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Картофельное пюре со сливочным маслом	200/15	6,625	7,3	38,2	243	312
	Котлета	50	12,6	10,8	0	147	179
	Чай	200	0	0	11,98	43	376
	Печенье	20	4,1	2,3	12,65	94	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,6	
	Апельсин	100	37	0	0	8	
Итого			62,205	20,68	82,75	624,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал.)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Макароны со сливочным маслом и	200/15	9,09	10,65	25,97	236,11	309

	тертым сыром						
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	15,89	60	342
	Печенье	20	4,1	2,3	12,65	94	
	Яблоко	100	0,4	0	11,3	46	338
Итого			13,75	12,68	65,81	436,11	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал.)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 2							
Завтрак	Сосиска отварная	60	8,4	28,6	1,4	268	536
	Яйцо	40	12,8	11,6	2,89	169	209
	Чай с сахаром	200	0	0	19,9	75,8	376
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,33	23,0	54,3	
	Печенье	20	4,1	2,3	12,65	94	
	Груша	100	0	0	12	46	
Итого			27,3	42,83	71,84	707,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	№ Рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Неделя2							
День3							
Завтрак	Пельмени со сметаной	100/15	18,6	30	0,2	342	
	Чай	200	0	0	11,98	43	376
	Печенье	20	4,1	2,3	12,65	94	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,6	
	Апельсин	100	0	0	8	37	
Итого			24,58	32,58	52,75	605,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	№ Рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 4							
Завтрак	Геркулесовая каша на молоке со	200/10	9,04	13,44	40,16	318	173

	сливочном маслом						
	Чай	200	0	0	11,98	43	376
	Печенье	20	4,1	2,3	12,65	94	
	Яблоки	100	0,4	0	11,3	46	338
Итого			13,54	15,74	76,09	501	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетичес- кая ценность (ккал.)	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 5							
Завтрак	Блины со сметаной	150/15	10,70	11,23	68,44	418	
	Чай	200	0	0	11,98	43	376
	Груша	100	0	0	12	46	
Итого			10,70	11,23	92,42	507	