

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4 п.Карымское»

Примерное 10 - дневное меню для обучающихся 1-4 классов

(7-12 лет)

День\неделя № рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Понедельник (1, 3 неделя)						
Завтрак						
177М\ссж	Каша рисовая с маслом	200	280,48	7,98	8,19	43,41
382М\ссж	Чай с лимоном	200	37,96	0,05	0,01	9,17
	Хлеб	40	46	3,16	0,4	19,32
15М	Сыр порционный	15	45,00	3,07	3,45	0,37
	Сок	200	47	4,00	3,00	11,7
	Десерт	30	129	4,5	19,0	18,9
Итого за понедельник		685	585,44	26,30	36,89	109,41
Вторник 1,3						
Завтрак						
71М	Помидор порционный свежий	40	4,80	0,22	0,04	0,76
280М\ссж	Котлета рыбная	90	159,92	10,40	8,28	10,85
312М\ссж	Картофельное пюре	150	138,19	3,28	3,99	22,19
б\н	Чай с шиповником	200	37,96	0,05	0,01	9,17
	Хлеб	40	46	3,16	0,4	19,32
	Десерт	30	129	4,5	19,00	18,9
Итого за вторник		550	515,87	21,61	31,72	81,19
Среда 1,3						
Завтрак						
71М	Горошек	30	4,80	0,22	0,04	0,76
320К\ссж	Ежик мясной	90	197,91	11,98	12,58	9,20
145М	Рис отварной	150	202,95	3,81	3,08	40,01
б\н\ссж	Компот из с\х	200	102,61	0,48	0,08	24,80
	Хлеб с сыром	55	46	3,16	0,4	19,32
	Десерт	50	140,3	2,27	6,0	20,3
Итого за среду		575	694,57	43,7	22,18	114,39
Четверг 1						
Завтрак						

б\н	Кукуруза	30	58	2,2	0,4	11,2
360М\ссж	Гуляш	90	203,76	13,88	14,90	3,47
302М\ссж	Гречка отварная	150	246,01	8,49	6,56	38,34
377М\ссж	Чай с лимоном	200	37,96	0,17	0,07	13,39
	Хлеб	40	46	3,16	0,4	19,32
	Фрукт	100	47	0	0	9
Итого за четверг		610	793,67	27,47	33,34	117,72
Пятница 1						
Завтрак						
	Зеленый горошек	30	4,80	0,22	0,04	0,76
№ 243	Ежик мясной	90	179,91	11,98	12,58	9,20
309М\ссж	Макаронные изделия отварные с маслом	150	198,97	5,85	2,86	37,40
б\н\ссж	Чай из шиповника	200	37,96	0,05	0,01	9,17
	Хлеб	40	46	3,16	0,4	19,32
	Сок	200	43	0,4	0,4	9,8
Итого за пятницу		710	472,68	21,66	16,29	85,65
Понедельник (2, 4 неделя)						
Завтрак						
177М\ссж	Каша пшениная с маслом	200	280,48	7,98	8,19	43,41
377М\ссж	Чай с лимоном	200	37,96	0,17	0,07	13,39
б\н	Хлеб	40	46	3,16	0,4	19,32
	Сыр порционный	15	45	3,07	3,45	0,37
	Фрукт	100	47	0	0	9
	Десерт	30	129	4,5	19,00	25
Итого за понедельник		585	585,44	19,28	31,51	86,29
Вторник 2,4						
завтрак						
71М	Помидор свежий, порционный	40	4,80	0,04	0,04	0,76
299К\ссж	Котлета мясная	90	197,91	11,98	12,58	9,20
	Гречка отварная с соусом	170	246,01	8,49	6,56	38,34
б\н	Хлеб	40	47	3,16	0,4	19,32
б\н	Напиток из шиповника	200	37,96	0,05	0,01	9,17
	Десерт	30	92	4,4	19	60
Всего за вторник		570	625,68	28,12	38,59	136,79
Среда 2, 4						

Завтрак						
б\н	Зеленый горошек	30	4,80	0,22	0,04	0,76
288М	Курица запеченная	125	173,16	26,95	9,74	0,51
309М\ссж	Макаронные изделия отварные	150	198,97	5,85	2,86	37,40
б\н\ссж	Чай с лимоном	200	37,96	0,17	0,07	13,39
	Хлеб	40	47	3,16	0,4	19,32
	Сок	200	43	0,4	0,4	9,8
Итого за среду		745	504,89	36,75	13,51	81,18
Четверг 2,4						
б\н	Кукуруза сахарная	30	58	2,2	0,4	11,2
260М\ссж	Гуляш из говядины	65	203,76	13,88	14,90	3,47
302М\ссж	Рис отварной	150	202,95	3,81	3,08	40,01
б\н	Компот из с\х	200	102,61	0,48	0,08	24,80
	Хлеб с сыром	55	47	3,16	0,4	19,32
	Десерт	30	43	0,4	0,4	9,8
Итого за четверг		530	657,32	23,93	19,26	108,6
Пятница 2,4						
71М	Помидор свежий, порционный	30	4,80	0,22	0,04	0,76
299К\ссж	Ежик мясной	90	197,91	11,58	12,58	9,2
171М\ссж	Гречка отварная, рассыпчатая	150	246,01	8,49	6,36	38,34
б\н	Хлеб	40	47	3,16	0,4	19,32
б\н	Напиток из шиповника	200	37,96	0,05	0,01	9,17
	Десерт\сок	50	43	0,4	0,4	9,8
Итого за пятницу		560	576,68	23,90	19,79	86,59