

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Самойловская СОШ

Мельник Е.В. /

Приказ № 96-ОД от «23» октября 2024_года



Примерное десятидневное меню

муниципального казенного общеобразовательного учреждения

Самойловская общеобразовательная школа

Абанского района, Красноярского края

на 2024-2025гг.

возрастная категория 6-11 лет

составлено на основе СанПиН 2.3/2.4.3590-20

«Санитарно-эпидемиологические требования

к устройству, содержанию и организации

режима работы в общеобразовательном учреждении»

Школа	МКОУ Самойловская СОШ			Отд./корп				Дата	1 день
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	156	Каша вязкая рисовая молочная с маслом	200	58,52	296,00	7,76	10,00	43,52
		209	Яйцо отварное	40,00	16,00	210,00	4,6	0,3	5,10
	гор.напиток	368	чай с сахаром и лимоном	200,00	12,00	61,00	0,00	0,00	15,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	40,00	3,68	96,00	2,68	0,28	20,20
	фрукты	382	яблоко	100,00	19,00	188,00	2,00	2,00	40,00
	сладкое	373	Печенье, пряник	50,00	8,30	237,9	3,84	3,06	48,75
			<i>итого:</i>			899,9	20,88	15,64	167,7
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	65	щи из свежей капусты с мясом птицы со сметаной	250,00	30,25	109,73	4,84	9,37	2,00
	2 блюдо	239 -276	Тушка цыпленка бройлера отварная в сметанном соусе	110,00	61,52	314,0	25,26	0,48	50,7
	гарнир	313	Гречка отварная рассыпчатая с маслом	150,00		581,38	9,59	6,09	38,64
	напиток	365	сок фруктовый	200,00	18,00	136,00	0,6	-	33
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	40,00	3,68	96,00	2,68	0,28	20,20
	хлеб черн.		хлеб ржаной	30,00	1,71	104,00	3,00	1,20	20,00
			<i>итого:</i>			1341,11	45,97	17,42	119,54
			<i>всего за день:</i>			2241,01	66,85	33,06	282,24

Школа	МКОУ Самойловская СОШ			Отд./кор п				Дата	2 день
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийност ь	Белки	Жиры	Углевод ы
Завтрак	гор.блюдо	21	Рыба жареная	70,00		588,02	12,29	7,31	5,79
	гарнир	472	Картофельное пюре	150,00		261,04	3,51	22,065	5,685
	гор.напиток	362	кофейный напиток на молоке	200,00		145,00	4,5	4,7	26,5
	кисломол.		Сыр твердый порционнo	10,00		72,80	4,68	5,90	0,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	40,00		96,00	2,68	0,28	20,20
	фрукты	382	яблоко	100,00		188,00	2,00	2,00	40,00
	булочное								
			<i>итого:</i>			1350,86	29,66	42,255	53,635
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	43	суп овощной на мясном бульоне	250,00		149,99	7,11	8,88	10,98
	2 блюдо	260	Гуляш из говядины	70,00		218,00	26,00	20,00	2,00
	гарнир		Рис отварной	200,00		183,72	16,80	13,42	5,50
	напиток	290	кисель фруктовый	200,00		36,00	00	00	7,2
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40,00		96,00	2,68	0,28	20,20
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30,00		68,00	3,00	3,00	14,00
			<i>итого:</i>			751,71	55,59	45,48	59,88
			<i>всего за день:</i>			2102,57	85,25	87,735	113,515

Школа	МКОУ Самойловская СОШ			Отд./корп				Дата	3 день
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	250,00		181,00	4,3	3,5	14,2
	гарнир								
	гор.напиток	351	кисель фруктовый	200,00		36,00	00	00	7,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	40,00		96,00	2,68	0,28	20,20
	сладкое		пряник	50,00		237,5	3,84	3,06	48,75
	фрукты	382	банан	100,00		172,8	2,7	0,9	37,8
				<i>итого:</i>			723,3	13,52	7,74
Обед	закуска								
	1 блюдо	53	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250,00		147,6	1,86	9,95	15,14
	2 блюдо	321	капуста тушеная с мясом	250,00		359,36	42,62	15,47	10,62
	гарнир								
	напиток	368	чай с сахаром и лимоном	200,00		61,00	0,00	0,00	15,2
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	40,00		96,00	2,68	0,28	20,20
	хлеб черн.		хлеб ржаной	30,00		104,00	3,00	1,20	20,00
	кисломол.	14	Масло сливочное порциями	10,00		57,00	0,10	7,20	0,10
				<i>итого:</i>			907,25	58,72	34,24
			<i>всего за день:</i>			1620,55	72,24	41,98	211,47

Школа	МКОУ Самойловская СОШ			Отд./корп				Дата	4 день	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	закуска		икра кабачковая консервированная	60,00		66,00	1,3	3,10	7,0	
	гор.блюдо	265	плов из мяса птицы	250,00		357,23	23,57	19,5	23,28	
	гор.напиток									
	хлеб		Хлеб пшеничный	40,00		96,00	2,68	0,28	20,20	
	хлеб									
	фрукты									
	напиток	365	сок фруктовый	200,00		136,00	0,6	-	33	
				<i>итого:</i>			655,23	28,15	22,88	83,48
Обед	закуска	70	Огурец консервированный	50,00		12,8	0,42	0,06	1,14	
	1 блюдо	53	суп карт. Рыбный	250,00		200,89	10,32	10,09	17,20	
	2 блюдо	185	жаркое по домашнему с мясом	230,00		438,7	39,57	10,74	45,93	
	гарнир									
	напиток	351	кисель	200,00		36,00	00	00	7,2	
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	40,00		96,00	2,68	0,28	20,20	
	хлеб черн.		хлеб ржаной	30,00		104,00	3,00	1,20	20,00	
				<i>итого:</i>			845,10	47,53	22,23	109,61
			<i>всего за день:</i>			1500,33	75,68	45,11	193,09	

Школа	МКОУ Самойловская СОШ			Отд./кор п				Дата	5 день
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийност ь	Белки	Жиры	Углевод ы
Завтрак	гор.блюдо								
	кисломол.	144	запеканка творожная со сгущенкой (повидлом)	150,00		425,00	24,00	25,2	23,9
	гор.напиток	357	компот из смеси сухофруктов	200,00		114,00	1,00	0,00	28,00
	хлеб		хлеб пшеничный	40,00		96,00	2,68	0,28	20,20
	хлеб								
	фрукты	382	яблоко	150,00		188,00	2,00	2,00	40,00
	напиток								
	кисломол.		Сыр твердый порционнo	10,00		72,80	4,68	5,90	0,00
			<i>итого:</i>			895,8	34,36	33,38	112,1
Обед	закуска								
	1 блюдо	13	борщ с мясом говядины со сметаной	250,00		324,8	5,7	16,44	35,97
	2 блюдо	14-15	Котлета с соусом томатным основным	70,00		275,25	12,9	19,51	12,56
	гарнир	472	Картофельное пюре	150,00		261,04	3,51	22,065	5,685
	напиток	341	какао на молоке	200,00		154,00	4,00	4,00	26,00
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	40,00		96,00	2,68	0,28	20,20
	хлеб черн.		хлеб ржаной	30,00		104,00	3,00	1,20	20,00
			<i>итого:</i>			1233,09	31,79	63,495	120,415
			<i>всего за день:</i>			2128,89	66,15	96,875	243,515

Школа	МКОУ Самойловская СОШ			Отд./корп				Дата	6 день	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	179	Печень говяжья тушеная в сметанном соусе	70,00		115,78	10,49	3,51	11,26	
	гарнир	472	Картофельное пюре	150,00		261,04	3,51	22,065	5,685	
	гор.напиток	368	чай с сахаром и лимоном	200,00		61,00	0,00	0,00	15,2	
	хлеб									
	хлеб		Хлеб пшеничный	40,00		96,00	2,68	0,28	20,20	
	фрукты	382	банан	100,00		95,00	1,50	0,51	20,00	
	напиток									
	кисломол.	386	Кисломолочный напиток йогуртный	200,00		85,50	5,00	3,00	8,00	
				<i>итого:</i>			714,32	23,18	29,365	80,345
Обед	закуска									
	1 блюдо	61	суп лапша домашняя с мясом птицы	250,00		102,26	7,18	2,94	11,76	
	2 блюдо	260	Гуляш из говядины с подливом	100,00		182,25	12,55	12,99	4,01	
	гарнир	273	Макаронные изделия отварные	150,00		526,43	13,6	14,03	86,9	
	напиток	365	сок фруктовый	200,00		136,00	0,6	-	33	
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	40,00		96,00	2,68	0,28	20,20	
	хлеб черн.		хлеб ржаной	30,00		104,00	3,00	1,20	20,00	
	булочное		Булочка домашняя	50,00		113,00	2,00	4,00	17,00	
							1259,94	41,61	35,44	176,04
				<i>итого:</i>			1974,26	64,79	64,805	256,385
			<i>всего за день:</i>							

Школа	МКОУ Самойловская СОШ			Отд./корп				Дата	7 день	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	265	Каша манная молочная с маслом	200,00		254,04	6,3	12,6	28,86	
	гарнир									
	гор.напиток	351	кисель фруктовый	200,00		129,00	1,00	0,00	29,00	
	хлеб		Хлеб пшеничный	40,00		96,00	2,68	0,28	20,20	
	хлеб									
	кисломол.		Сыр твердый порционно	10,00		72,80	4,68	5,90	0,00	
	сладкое		пряник	50,00		237,9	3,84	3,06	48,75	
				<i>итого:</i>			789,4	18,5	21,84	126,81
Обед	закуска		Кукуруза консервированная	60,00		69,82	1,32	2,18	6,24	
	1 блюдо	65	Щи из свежей капусты с мясом птицы	250,00		159,00	6,5	18,2	14,6	
	2 блюдо	423	Тефтели мясные тушеные в соусе	90/30		253,85	14,7	17,31	26,28	
	гарнир	313	Гречка отварная рассыпчатая с маслом	150		243,00	9,59	6,09	38,64	
	напиток	368	чай с сахаром и лимоном	200,00		61,00	0,00	0,00	15,2	
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40,00		96,00	2,68	0,28	20,20	
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30,00		68,00	3,00	3,00	14,00	
	сладкое		мармелад	30,00		64,58	0,1	0,03	20,00	
				<i>итого:</i>			988,25	37,89	47,09	155,16
				<i>всего за день:</i>			1777,65	56,39	68,93	281,97

Школа	МКОУ Самойловская СОШ			Отд./корп				Дата	8 день	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	132	Омлет натуральный	200,00		425,15	22,38	34,69	5,85	
	гарнир									
	гор.напиток	368	Напиток из шиповника	200,00		100,00	1,00	0,00	24,00	
	хлеб		Хлеб пшеничный	40,00		96,00	2,68	0,28	20,20	
	хлеб		хлеб ржаной	30,00		104,00	3,00	1,20	20,00	
	фрукты	382	яблоко	100,00		188,00	2,00	2,00	40,00	
	кисломол.									
	сладкое.	373	Печенье	40,00		239,9	3,84	3,06	48,75	
				<i>итого:</i>			1012,05	33,30	39,53	129,1
Обед	закуска	1	Горошек зеленый консервированный с луком и растительным маслом	50,00		36,00	2,10	1,7	3,2	
	1 блюдо	39	Рассольник по-Ленинградски	250,00		179,00	5,00	11,00	32,00	
	2 блюдо	21	Рыба жареная в сметанном соусе	70,00/50,00		248,00	23,38	13,6	7,6	
	гарнир		Рис отварной	200,00		183,72	16,80	13,42	5,50	
	напиток	357	компот из смеси сухофруктов	200,00		114,00	1,00	0,00	28,00	
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	40,00		96,00	2,68	0,28	20,20	
	хлеб черн.		хлеб ржаной	30,00		104,00	3,00	1,20	20,00	
	булочное									
				<i>итого:</i>			960,72	51,86	39,50	117,8
				<i>Всего за день:</i>			1972,77	85,16	79,03	246,9

Школа	МКОУ Самойловская СОШ			Отд./корп				Дата	9 день	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	43	Макароны отварные с сыром	150,00		526,43	13,16	14,03	86,9	
	гарнир									
	гор.напиток	368	чай с сахаром и лимоном	200,00		61,00	0,00	0,00	15,2	
	хлеб		Хлеб пшеничный	40,00		96,00	2,68	0,28	20,20	
	хлеб									
	фрукты		апельсин	100,00		86,00	1,8	0,4	16,2	
	кисломол.	386	Кисломолочный напиток йогуртный	100,00		85,50	5,00	3,00	8,00	
				<i>итого:</i>			854,93	23,08	17,71	146,5
Обед	закуска	70	Огурец консервированный	50,00		9,60	0,42	0,06	1,14	
	1 блюдо	45	суп гороховый с гренками с мясом птицы	250,00		134,75	6,59	5,28	16,33	
	2 блюдо	271	голубцы ленивые	100,00		183,00	11,44	9,24	12,56	
	гарнир	472	Картофельное пюре	150,00		261,04	3,51	22,065	5,685	
	напиток	368	чай с сахаром и лимоном	200,00		57,33	4,51	1,14	7,71	
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40,00		96,00	2,68	0,28	20,20	
	хлеб черн.		хлеб ржаной	30,00		68,00	3,00	3,00	14,00	
				<i>итого:</i>			809,72	32,15	41,065	77,625
			<i>всего за день:</i>			1664,65	55,23	58,775	224,125	

