

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Ямнической средней школы

_____ В.В. Шленчак

Приказ № 108 от 02.09.2024 г.

**Примерное десятидневное меню
для питания обучающихся 1-4 классов**

Муниципального автономного
общеобразовательного учреждения
«Ямническая средняя школа»

На 2024-2025 учебный год

Возрастная категория с 7 лет до 11 лет

1 неделя

1 день Понедельник

Завтрак	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1.00	2.51	4.91	46.26	34
Бефстроганов из свинины в сметанно-томатном соусе	100/75	11.60	12.20	19.60	276.90	178 462
Гречка отварная рассыпчатая	150	5.46	5.61	32.84	180.45	679
Хлеб ржанопшеничный	30	2.00	0.00	15.00	52.30	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14.00	28.00	943
Фрукты (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96	
Итого за завтрак:	715	24.82	19.73	110.96	667.91	

1 неделя

2 день Вторник

Завтрак	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Салат из свежей капусты	60	0.85	3.05-	5.19	51.40	42
Тефтели мясные в том соусе	80/80	11.78	12.91	31.90	293.00	286
Макаронные отварные	150	8.52	4.52	36.45	168.45	688
Компот из сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	94.20	868
Хлеб ржанопшеничный	30	2.00	0,00	15.00	52.30	
Фрукт (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	
Итого за завтрак:	700	24.07	20.77	112.65	652.00	

1. неделя

3 день Среда

Завтрак	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Салат из соевых огурцов с луком	60	0.52	3.07	1.57	35.88	17
Пюре картофельное	150	5.48	4.80	128.45	175.25	694
Котлета рыбная (филе минтая)	100	14.99	13.98	29.59	183.75	255
Сок фруктовый	200	0.05	0.01	10.01	140.80	
Хлеб ржанопшеничный	30	2.00	0,00	15.00	52.30	
Фрукты (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	
Итого за завтрак:	640	24.54	22.36	205.62	683.98	

1.неделя
4 день Четверг

Завтрак	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Салат из свеж. помидор	60	0.68	4.71	2.83	47.46	14
Шницель из свинины	100	15.55	14.55	15.70	106.70	608
Макароны отварные	150	8.52	4.52	36.45	108.45	688
Масло сливочное	20	0,0	14.10	8.75	150,00	41
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	959
Сыр твердый	15	3.48	4.43	0.00	132.00	42
Хлеб пшеничный	60	4,10	0,90	30.00	99,50	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2.00	0,00	15.00	52.30	
Фрукт (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	
Итого за завтрак	735	38.25	33.23	144.02	888.61	

1 неделя
5 день Пятница

Завтрак	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Салат из свеклы с зел горошком	60	1.00	2.51	4.91	46.26	34
Плов из птицы	100/160	18.38	21.25	64.61	471.25	304
Чай с сахаром	200	0,20	0.00	14.00	28.00	943
Хлеб ржано-пшеничный	30	2.00	0,00	15.00	52.30	
Хлеб пшеничный	50	4,10	0,70	30.00	99,50	
Масло сливочное	20	0,00	4.10	8.75	150,00	41
Фрукт (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	
Итого за завтрак:	670	27.08	26.45	142.16	848.75	

Меню для начальных классов Возрастная категория с 7 лет до 11 лет
2 неделя 1 день Понедельник

Завтрак	вес блюда	Пищевые вещества			энергет ценност	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Салат из кр свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
Рис отварной	150	5.74	5.11	36.99	224.42	679
Котлета мясная из свинины	100	15.55	10.55	25.70	258.75	608
Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	943
Хлеб ржано- пшеничный	30	2.00	0,00	15.00	52.30	
Фрукт (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	
Итого за завтрак:	640	25.85	19.81	117.71	715.81	

2 неделя

2 день Вторник

Завтрак	вес блюда	Пищевые вещества			энергет ценност	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Салат из помидор свежих	60	0.68	4.71	2.83	47.46	14
Изделия макаронные отварные	150	8.52	4.52	36.45	168.45	688
Гуляш из отварного мяса в том соусе	100/75	10.91	12.52	17.55	203.00	591
Сок фруктовый	200	0.05	0.01	10.01	140.80	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2.00	0,00	15.00	52.30	
Фрукт (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96	
Итого за завтрак	715	23.66	22.26	112.84	708.01	

2 неделя

3 день Среда

Завтрак	вес блюда	Пищевые вещества			энергет ценност	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Салат из свежей капусты	60	0.85	3.05-	5.19	51.40	42
Печенка по – строгановски в сметанном соусе	100/50	34.86	23.28	4.20	224.62	690/355
Пюре картофельное	150	5.48	4.80	128.45	175.25	694
Компот из сухофруктов	200	0,20	0,20	24.76	94.20	868
Хлеб ржано- пшеничный	30	2.00	0,00	15.00	52.30	
Фрукт (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	
Итого за завтрак	690	43.79	31.73	187.40	644.77	

2 неделя

4 день Четверг

Завтрак	вес блюда	Пищевые вещества			энергет ценност	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Салат из кр свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
Греча отварная рассып	150	5.46	5.61	32.84	180.45	679
Биточки мясные из свинины	100	9.99	12.22	13.06	278.91	608
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14.00	28.00	943
Хлеб ржано- пшеничный	30	2.00	0,00	15.00	52.30	
Фрукт (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96	
Итого за завтрак	640	23.07	21.89	114.53	680.00	

2 неделя

5 день Пятница

Завтрак	вес блюда	Пищевые вещества			энергет ценност	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Салат из соленых огурцов с луком	60	0.52	3.07	1.57	35.88	17
Жаркое по- домашнему	250	12.14	15.42	64.89	434.17	436
Кофейный напиток на молоке	200	4.40	2.00	22.40	60.00	951
Хлеб ржано- пшеничный	30	2.00	0,00	15.00	52.30	
Фрукт (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	
Итого за завтрак	640	19.46	20.89	111.66	629.35	