

Утверждаю

Директор Муниципального казённого
общеобразовательного
учреждения «Новосёлковская основная школа»

Г.В. Макарова
« 10 » 01 2022г.

Приложение N 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Десятидневное меню
Муниципального казённого общеобразовательного учреждения
«Новосёлковская основная школа» Гаврилово-Посадского муниципального
района Ивановской области
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	180	14,05	8,99	38,14	268	309
	Сосиска отварная	80	7,9	16,26	16,4	106	243
	Чай	200	-	-	7	2	375
	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,28	15	96	481
	Яблоко	100	0,24	0,4	8,16	39,12	
Итого за день:			24,59	25,93	84,7	511,12	
День 2							
завтрак	Пельмени отварные с маслом	200	20,1	35,25	28,14	406	442
	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	377
	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,28	15	96	481
	Банан	100	0,7	0,2	21	95	
Итого за день:			23,2	35,73	70,84	599	
День 3							
завтрак	Каша рисовая молочная	220	13,6	17,95	71,74	298,2	228
	Масло сливочное	10					
	Сыр (Российский и др.)	15	7,31	4,8	23,5	170,8	8

	Чай	200	-	-	7	2	
	Хлеб	60	2,4	0,28	15	96	375
	пшеничный						
	Апельсин	100	0,94	0,12	11,75	47	481
Итого за день:			16,94	23,15	128,99	254	
День 4							
завтрак	Суп	250	6,80	2,00	23,40	136,20	111
	картофельный с макаронными изделиями						
	Хлеб	20/10	3,61	88	23,3	189,3	377
	пшеничный с маслом						
	Чай с лимоном	200	-	-	7	2	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,28	15	96	481
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	43	
Итого за день:			13,45	90,28	78,5	466,3	
День 5							
завтрак	Гуляш из говядины с гречей	125/200	24,48	18,68	96,96	460	246 302
	Компот из сухофруктов	200	-	-	19,96	80	
	Хлеб	50	2,4	0,28	15	96	412
	пшеничный						481
	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	57	
Итого за день:			30,98	20,38	137,46	693	
Неделя 2							
День 1							
завтрак	Щи из свежей капусты	250	13,6	15,45	71,74	342,2	88
	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	24,66	139,4	379
	Хлеб	40	2,4	0,28	15	96	481
	пшеничный	100	1,5	0,2	21	95	
	Банан						
Итого за день:			20,3	19,13	132,4	672,6	
День 2							
завтрак	Каша рисовая	200	13,6	17,95	71,74	298,2	228
	молочная						
	Масло сливочное	10					8
	Чай						
	Хлеб	200	-	-	7	2	375
	пшеничный	40	2,4	0,28	15	96	481
	Апельсин	100	0,94	0,12	11,75	47	
Итого за день:			16,94	18,35	105,49	443,2	
День 3							

завтрак	Каша манная молочная	200	8,2	17,95	37,64	177,2	228
	Масло сливочное	10 15	7,31	4,8	23,5	170,8	8
	Сыр (Российский и др.)						
	Чай с лимоном	200	-	-	7	2	377
	Хлеб	40	2,4	0,28	15	96	
	пшеничный	100	4,1	1,5	5,9	57	481
	Йогурт						
Итого за день:			22,01	14,53	89,04	503	
День 4							
завтрак	Борщ со сметаной	250/10	1,26	1,56	9,34	57,6	82
	Хлеб пшеничный с маслом	20/10	3,61	88	23,3	189,3	8
	Чай	200	-	-	7	2	375
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,28	15	96	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	43	481
Итого за день:			7,67	90,24	64,44	387,9	
День 5							
завтрак	Суп гороховый	250	5,37	5,61	19,5	150	102
	Компот из сухофруктов	200	-	-	19,96	80	412
	Хлеб пшеничный	20 30	2,4 2,2	0,28 0,28	15 15	96 96	481
	Хлеб ржаной	100	1,5	0,2	21	95	
	Банан						
Итого за день:			11,47	6,9	90,46	517	
Среднее значение за период:			17,56	34,46	98,23	504,71	