

Утверждаю:  
Директор ООО «Общество»  
*В.А. Мосина*  
«25» августа 2023г.



**Примерное 10-ти дневное меню завтраков в школьных столовых для учащихся 1-4 класса на осенне-зимний период 2023-2024 учебного года**

(возраст с 7 до 11 лет)

Согласовано: директор МБОУ СОШ им. А.М. Горького



*С.А. Иванова*  
С.А. Иванова

«28» 08 2023г

1-4 завт

## Неделя: первая

№ рец. Сб.рец. Шк.пит.2021г	Наименование блюда	Масса блюда гр.	Пищевая ценность гр.			Энергетич. ценность ккал/Дж
			белки	жиры	углеводы	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>ЗАВТРАК:</b>						
<b>72-00 руб</b>						
Тк№212	Каша из овсян.хлопьев вязкая с сах.	200/15	8,4	9	31,7	242,2/1014,8
Тк№462	Какао с молоком	1/200	3,3	2,9	13,8	94/393,8
ТК-10	Кондитерское изделие	1/100	1,1	3,5	10,2	107,8/451
<b>ИТОГО</b>		<b>500</b>	<b>12,8</b>	<b>15,4</b>	<b>55,7</b>	<b>444/1860</b>
<b>ВТОРНИК</b>						
<b>ЗАВТРАК:</b>						
<b>72-00 руб</b>						
Тк№148	Овощи св.порциями (огурцы св.)	1/60	0,4	0	1,1	6,6/27,6
ТК№3	Котлета "Свиная"	1/80	13,9	26	4,2	187/783
Тк№256	Макаронные изд.отварные	1/150	5,5	4,9	29,5	184,5/773
Тк№494	Компот из кураги	1/200	0,3	0	17,5	72/301
Тк№530	Ватрушка с творогом	1/60	3,5	1,4	34,8	166/695
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>23,6</b>	<b>32,2</b>	<b>87,1</b>	<b>616,1/2581</b>
<b>СРЕДА</b>						
<b>ЗАВТРАК:</b>						
<b>72-00 руб</b>						
Тк№148	Овощи св.порциями помидоры св.)	1/60	0,4	0	1,1	6,6/27,6
Тк№328	Жаркое по-домашнему	1/200	18,8	14,3	25,8	307/1286
Пром.	Сок фрукт.	1/200	0,7	0,1	8,2	60/251
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	2/25	4	0,66	21	106/444
<b>ИТОГО</b>		<b>510</b>	<b>23,9</b>	<b>15</b>	<b>56,1</b>	<b>479/2009</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
<b>ЗАВТРАК:</b>						
<b>72-00 руб</b>						

Тк№225	Каша пшеничная вязкая с сахар.	200/15	8,9	7,6	32,2	233/977
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	1/25	2	0,33	10,5	53/222
Тк№457	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,3	38/159
Тк№536	Колбасные изделия, запеч.в тесте	1/100	9,9	11,1	25,8	242/1013
	<b>ИТОГО</b>	<b>525</b>	<b>21</b>	<b>19,1</b>	<b>77,6</b>	<b>566/2371</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>						
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
	<b>72-00 руб</b>					
Тк№202	Каша гречнев. рассыпчатая	1/100	5,9	4,4	26	167,9/703
Тк№327	Гуляш из отв.мяса	1/100	20	19,5	3,3	258/1081
Пром.	Фрукты свежие (яблоко)	1/100	2,3	0	13,3	55/230
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	1/25	2	0,33	10,5	53/222
Тк№457	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,3	38/159
	<b>ИТОГО</b>	<b>525</b>	<b>30,4</b>	<b>24,3</b>	<b>62,4</b>	<b>571/2396</b>
<b>Неделя: вторая</b>						
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
	<b>72-00 руб</b>					
Тк№213	Каша гречневая вязкая с сахар.	200/15	8,9	7,6	32,2	233/977
Тк№536	Колбасные изделия, запеч.в тесте	1/100	9,9	11,1	25,8	242/1013
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	1/25	2	0,33	10,5	53/222
Тк№457	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,3	38/159
	<b>ИТОГО</b>	<b>525</b>	<b>21</b>	<b>19,1</b>	<b>77,8</b>	<b>562/2358</b>
<b>ВТОРНИК</b>						
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
	<b>72-00 руб</b>					
Тк№53	Икра свекольная	1/60	1	2,1	5	43,2/181
Тк№256	Макаронные изд.отварные	1/150	5,5	4,9	29,5	184,5/773
ТК-4	Котлета Куриная	1/80	11,9	14,4	3,3	190/796
Тк№494	Компот из изюма	1/200	0,3	0	17,5	72/301
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	1/25	2	0,33	10,5	60/251
Пром.	Фрукты свежие	1/100	2,3	0	13,3	55/230



	<b>ИТОГО</b>	<b>615</b>	<b>23</b>	<b>21,7</b>	<b>79,1</b>	<b>604/2533</b>
<b>СРЕДА</b>						
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
	<b>72-00 руб</b>					
Тк№279	Запеканка из творога со смет.	100/15	15,9	7,7	15	194/812
Тк№484	Кисель из концентрата	1/200	0	0	15	60/251
ТК-10	Кондитерское изделие	1/100	6	18,5	20,2	307,8/1289
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>21,9</b>	<b>26,2</b>	<b>50,2</b>	<b>561/2350</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
	<b>72-00 руб</b>					
Тк№148	Овоци св.порциями (помидор св.)	1/60	0,4	0	1,1	6,6/27,6
Тк№375	Плов из отв.птицы	1/200	12,3	8,2	24,8	223/934
Пром.	Сок фрукт.	1/200	0,7	0,1	8,2	60/251
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	2/25	4	0,66	21	106/444
	<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>	<b>17,4</b>	<b>9</b>	<b>55,1</b>	<b>397/1657</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>						
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
	<b>72-00 руб</b>					
Тк№268	Омлет Натуральный	1/65	5,6	8,5	1,4	104/435
Тк№77	Колбаса или сосиска вареная	1/100	10,5	17,1	0,2	147/825
Тк№462	Какао с молоком	1/200	3,3	2,9	13,8	94/393,8
ТК-11	Булочка с маком	1/100	6,4	5,4	36	218/913
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	1/35	2,8	0,46	14,7	74/310
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>28,6</b>	<b>34,3</b>	<b>66,1</b>	<b>637/2669</b>

Составил технолог



Королева О.Ю.