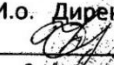


Утверждаю:
И.о. Директора МКОУ «Коровинская СОШ»
 Н.П. Колесова
« 02 » сентября 2024 г.
документов



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального казённого общеобразовательного учреждения
«Коровинская средняя общеобразовательная школа»

на 2024 – 2025 учебный год
1 – 4 класс

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Понедельник (первая неделя)							
Завтрак							
Итого за завтрак							
Обед	яйцо варёное	40	4,8	4	0,3	97,5	54-6о-2020
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	230	1,28	3,6	8,8	113,8	54-14с-2020
	Плов из говядины	230	11,3	15,3	39,6	389,1	54-11м-2020
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	107,8	54-2хн-2020
	Молоко с витамином С	200	2,8	3,2	4,7	60	ГОСТ 32252-2013
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,52	94	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,44	16,6	69,6	Пром.
Итого за обед		980	26,68	27,04	105,22	932,2	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вторник (первая неделя)							
Завтрак							
Итого за завтрак							
Обед	сыр порциями	15	3,5	4,4	0,3	4,4	54-7з-2020
	Суп картофельный с крупой перловой	230	3,13	6,21	11,1	160,34	54-10с-2020
	Макароны отварные	200	5,02	6,1	32,7	242,9	54-1г-2020
	фрикадельки	120	8,9	9,09	5,4	193,8	54-29м-2020
	напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	106,2	54-13хп-2020
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,52	94	пром
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,44	16,6	69,6	пром	
Итого за обед		930	26,4	26,84	103,62	871,24	
Итого за день							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Среда (первая неделя)							
Завтрак							
Итого за завтрак							
Обед	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	54-2з-2020
	Щи из свежей капусты	230	1,1	1,7	7,15	90,93	54-1с-2020
	Печень говяжья по-строгановски	100	12,57	12,8	7,93	243,74	54-18м-2020
	Каша пшённая рассыпчатая	200	3,88	7,1	36,9	286,13	54-12г-2020
	Кефир	200	3	5	8	106	ГОСТ 31-978-2012
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,52	94	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,44	16,6	69,6	Пром.
Итого за обед		910	26,85	27,54	100,6	904,5	
Итого за день							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Четверг (первая неделя)							
Завтрак							
Итого за завтрак							
Обед	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	54-2з-2020
	Суп молочный с макаронными изделиями	230	4,5	6,98	17,72	204,55	54-19к-2020
	Гречка отварная	200	7,4	7,6	35,9	325	54-4г-2020
	Гуляш из говядины	150	8,7	8,2	3,2	151,9	591-сборник рецептов
	Сок	200	0	0,1	9,8	48	ту 9163-001-11013684-09
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,52	94	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,44	16,6	69,6	Пром.
Итого за обед		960	26,9	23,82	105,24	907,15	
Итого за день							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Пятница (первая неделя)							
Завтрак							
Итого за завтрак							
Обед	помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	54-3з-2020
	Суп фасолевый	230	4,09	8,7	14,4	180,43	54-9с-2020
	Запеканка из творога	200	14,5	13,9	36,3	417,84	54-2т-2020
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	119,42	54-13хн-2020
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,52	94	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,44	16,6	69,6	Пром.
Итого за обед		810	25,79	23,84	105,82	902,69	
Итого за день							
Итого за первую неделю		4590	132,62	129,08	520,50		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Понедельник (вторая неделя)							
Завтрак							
Итого за завтрак							
Обед	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,59	0,1	74,8	54-19з-2020
	Рассольник Ленинградский с рисом	230	1,12	1,68	9,6	58,36	54-15с-2020
	Фрикадельки	120	8,9	9,09	5,4	152,9	54-29м-2020
	Гречка отварная рассыпчатая	200	7,4	7,6	35,9	325	54-4Г-2020
	Напиток шиповника	200	0	0	19,6	106,2	274 сборник рецептов кулинарных изделий для предприятий общественного питания при школе 2004
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,52	94	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,44	16,6	69,6	Пром.
Итого за обед		860	33,52	27,6	107,62	896,36	
Итого за день							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вторник (вторая неделя)							
Завтрак							
Итого за завтрак							
Обед	Сыр порциями	15	3,5	4,4	0	4,4	54-7з-2020
	Борщ с капустой и картофелем	230	2,39	8,88	10	118,24	54-10с-2020
	Рыба припущенная	100	11	6,5	2,5	127,56	12 сборник рецептов
	рис отварной	200	2,22	5,4	36,4	211,7	54-6г-2020
	Кисель	200	0	0	19,6	80	274 сборник рецептов
	Соус красный основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	54-3 соус-2020
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,52	94	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,44	16,6	69,6	Пром.
Итого за обед		845	25,11	26,82	105,52	718	
Итого за день							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Среда (вторая неделя)							
Завтрак							
Итого за завтрак							
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	12,6	129,36	54-7з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	230	4,22	2,72	19,9	160,5	54-7с-2020
	Запеканка из творога	200	14,5	13,9	36,3	417,84	54-2т-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2г-2020
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,52	94	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,44	16,6	69,6	Пром.
Итого за обед		810	26,92	27,56	111,42	939,3	
Итого за день							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Четверг (вторая неделя)							
Завтрак							
Итого за завтрак							
Обед	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	54-3з-2020
	Суп крестьянский с крупой (рисовая)	230	3,9	7,72	10,89	163,62	54-11с-2020
	Горошница	200	4,2	8,4	33,8	206,8	54-23г-2020
	Гуляш из говядины	150	4,2	8,4	3,2	151,9	591 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. А.И.Здобнов, В.А.Цыганенков, М.И. Пересичный – К.:А.С.К., 2005, с.268
	Кисель	200	0	0	19,6	120,9	274 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах, Лапшина 2004
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,52	94	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,44	16,6	69,6	Пром.
	сок	200	0	0	9,8	4,8	ТУ 9163-001-11013684-09

Итого за обед	1160	23,4	25,36	117,21	874,22	
Итого за день						

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Пятница (вторая неделя)							
Завтрак							
Обед	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	54-2з-2020
	Суп картофельный с горохом	230	3,22	4,56	13,24	149,39	54-8с-2020
	Макароны отварные	200	3,61	6,1	32,7	221,14	54-1г-2020
	Котлета	150	10,05	11,6	15,7	247,89	608 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах, 2004
	Соус красный основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	54-3соус-2020
	Молоко с витамином С	200	2,8	3,2	4,7	60,0	ГОСТ 32252-2013
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,52	94	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,44	16,6	69,6	Пром.
Итого за обед		980	26,93	27,2	105,86	868,62	
Итого за день							
Итого за вторую неделю		4655	135,88	134,54	547,63	4296,5	
Итого за 10 дней		9245	268,5	263,62	1068,13	8814,28	

7–11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
Итого за 10 дней	268,5	263,62	1068,13	8814,28