Утверждаю Директор МБОУ Кутейниковской ООШ В.В. Фандо Приказ № 135 от 01.09.2020 г. Begune Cupeluonero
Filomony Hagneria

ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ (завтраки)
по образовательным программам начального
общего образования (1-4 класс) 7-11 лет
МБОУ Кутейниковской ООШ

## Примерное 10-ти дневное М Е Н Ю -ЗАВТРАК для учащихся 7-11лет на 2020 – 2021 учебного года Осень-Зима, Весна-Лето

День: 1 неделя понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование	Macca	Пищевые вещества, г			Энергетическа
та рец.	блюда	порции, г	белки	жиры	углевод	я ценность,
71	Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	6,00
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	5,45	5,78	30,45	195,71
243	Сосиски, сардельки отварные	80	8,07	22,62	0,36	238,54
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80
Н	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,15	14,91	58,50
3	Бутерброд с сыром	32	3,71	5,31	9,49	79,36
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	692,00	20,98	34,31	86,16	709,91

День: 1 неделя вторник

No man	Прием пищи, наименование	Macca	Пище	вые веще	ства, г	Энергетическа
№ рец.	блюда	порции, г	белки	жиры	углевод	я ценность,
71	Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	6,00
	Печень тушенная в сменанном	-	Dr. Times	Tarli marie		Stant a Speak
261	соусе с луком	100	12,66	8,76	3,81	159,00
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
Н	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,15	10,50	58,50
1	Бутерброд с маслом сливочнным	30	1,77	5,61	11,16	102,00
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	660,00	24,32	23,31	74,24	628,35

День: 1 неделя среда

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическа
№ рец.			белки	жиры	углевод ы	я ценность, ккал
71	Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	6,00
291	Плов из птицы	160	13,51	7,89	29,16	242,13
Н	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,15	10,50	58,50
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,98	20,92	113,40
3	Бутерброд с сыром колбасой	31	3,71	5,31	9,49	79,36
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
1000	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	471,00	22,51	15,38	71,02	499,39

День: 1 неделя четверг
На рац. Прием пищи, наименование масса Энергетическа Пищевые вещества, г № рец. блюда Бутерброд с сыром порции. г 31 белки жиры углевод 3,71 5,31 9,49 я ценность. 76,88 Овощи натуральные свежие 50 0,35 0,05 0,95 6,00 30 2,00 Хлеб пшеничный 0,15 10,50 58,50 200 0,66 компот из смеси сухофруктов 0,09 75,82 263 175 Рагу из свинины 11,01 27,48 15,73 345,60 Бутерброд с маслом сливочнным 30 1,77 102,00 5,61 11,16 341,00 8,49 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 11,21 64,11 319,20

**День:** 1 неделя пятница

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическа
№ рец.			белки	жиры	углевод ы	я ценность, ккал
338	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
71	Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	6,00
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (из полуфабрикатов)	100	9,75	4,95	3,80	105,80
312	Пюре картофельное	150	3,06	4 80	20.44	137,25
H	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,15	10,50	58,50
377	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,20	62,00
1	Бутерброд с маслом сливочнным	30	1,77	5,61	11,16	102,00
A STATE OF	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	667,00	17,46	15,98	71,85	518,55

День: 2 неделя понедельник

№ рец.		Manage	Пище	Энергетическа		
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	белки	жиры	углевод ы	я ценность, ккал
71	Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	6,00
260	Гуляш из свинины	100	14,55	16,79	2,89	221,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,29	8,90	37,36	243,75
H	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,15	10,50	58,50
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	75,82
AND DE	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	530,00	25,85	25,98	83,71	605,07

День: 2 неделя вторник

2311	C. E. GREEN LINES	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическа
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углевод ы	я ценность, ккал
71	Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	6,00
289	Рагу из птицы	175	12,81	10,65	15,20	208,00
AH	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,15	10,50	58,50
377	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,20	62,00
3	Бутерброд с сыром	35	3,71	5,31	9,49	86,80
338	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
-4	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,40	16,58	61,14	468,30

День: 2 неделя среда

	Thursday I was a series of the	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическа
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углевод ы	я ценность, ккал
71	Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	6,00
353	Сельдь с луком	50	10,89	3,50	0,91	78,59
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25
H	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,15	10,50	58,50
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,40	0,40	13,90	63,50
3	Бутерброд с сыром	35	3,71	5,31	9,49	86,80
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
13/6	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	200	21,81	14,61	65,99	477,64

День. 2 теарго среда.

Приом пидря, неные разлен изглата, по день вы заправания при блюда изглата, по день по

День: 2 неделя четверг

	Прими пини начили прими	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическа
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углевод ы	я ценность, ккал
71	Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	6,00
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	5,45	5,78	30,45	195,71
Н	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,15	10,50	58,50
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,98	20,92	113,40
295	Котлеты рубленные из филе куриного	80	8,04	9,07	9,50	191,00
3	Бутерброд с сыром	35	3,71	5,31	9,49	74,40
0.2010	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	595,00	22,49	22,34	81,81	639,01

День:	2 неделя	пятница
-------	----------	---------

		Масса порции, г	Пище	вые веще	ства, г	Энергетическа я ценность, ккал
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углевод ы	
71	Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	6,00
259	Жаркое по-домашнему	175	14,81	16,53	15,15	269,71
Н	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,15	10,50	58,50
1	Бутерброд с маслом сливочнным	28	1,24	3,84	7,44	95,20
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	19,96	75,82
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
FAM:	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	583,00	18,80	20,97	63,80	552,23