



УТВЕРЖДАЮ:  
Врио директора  
МБОУ СШ №7

О.В.Малеваная  
2023

ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное МЕНЮ  
на 2023-2024 уч. год для организации питания  
обучающихся 1-4 классов  
«Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Харцызская средняя школа № 7»

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г.	Жиры г.	Углево ды г.	Энерго- ценность ккал
1	2	3	4	5	6	7
<b>1-4 класс</b>	<b>День 1</b>					
№ 165	Макароны отварные с сыром	150/20/5	11,8	10,2	33,8	276
№ 219	Сосиски отварные с маслом	70	7,98	23,52	0	243,6
№ 52	Овощи по сезону	20	0,44	0,63	2,24	16,53
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,09	46,93
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47
№ 362	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
	Итого		24,24	34,86	82,03	743,53
<b>1-4 класс</b>	<b>День 2</b>					
№ 149	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/20	6,4	11,7	43,0	303
№ 285	Котлета рубленая из курицы с маслом слив.	80/8	15,68	17,44	14,24	276,8
№ 330	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,5	129
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,01	46,93
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	43
№ 52	Овощи по сезону	50	1,4	0	0,3	8
	Итого		27,5	29,65	123,55	875,2
<b>1-4 класс</b>	<b>День 3</b>					

№ 291	Каша рисовая вязкая	150/5	2,3	4,5	24,1	147
№ 280/314	Курица, тушённая в соусе сметанном	50/50	11,6	8,8	3,2	139
№ 52	Овощи по сезону	50	1,4	-	0,3	8
№ 356	Какао на сгущенном молоке	200	3,3	3	22	128
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,01	46,93
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	43
	Итого		20,61	18,25	95,52	678,28
<b>1-4 класс</b>	<b>День 4</b>					
№ 103	Картофель отварной со сливочным маслом	150/5	3,1	4,7	26,9	163
№ 194	Рыба тушёная в томате с овощами	75/75	16,1	8,9	8,4	169
№ 52	Овощи по сезону	50	1,4	-	0,3	8
№ 350	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,2	63
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,09	46,93
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47
	Кондитерское изделие	25	2,81	3,14	29,83	158,47
	Итого		26,63	17,25	104,23	676,87
<b>1-4 класс</b>	<b>День 5</b>					
№ 188	Запеканка из творога	100/15	17,5	15,4	16	276
№169	Яйца варёные	40(1шт)	5,1	4,6	0,3	63
№ 330	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,5	129
	Хлеб пшеничный	30	2,05	0,26	15,4	70,4
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	43
	Итого		25,65	20,26	72,65	581,14
<b>1-4 класс</b>	<b>День 6</b>					
№ 165	Макароны отварные с сыром	150/20/5	11,8	10,2	33,8	276
№ 219	Сосиска отварная со сливочным маслом	70	7,98	23,52	0	243,6
№ 362	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,01	46,93
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47
№ 52	Овощи по сезону	50	1,4	-	0,3	8
	Итого		25,2	34,23	80,01	735

<b>1-4 класс</b>	<b>День 7</b>					
№ 279	Рагу из курицы с овощами	50/125	12,9	10,5	17,6	217
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,01	46,93
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47
№ 52	Овощи по сезону	50	1,4	0	0,3	8
№ 353	Кофейный напиток	200	3,3	3,5	22,5	135
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	43
	Итого		21,02	14,51	74,91	518,4
<b>1-4 класс</b>	<b>День 8</b>					
№ 149	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/20	6,4	11,7	43	303
№ 285	Котлета куриная со сливочным маслом	80/8	15,68	17,44	14,24	276,8
№ 330	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,5	129
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,01	46,93
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47
№ 52	Овощи по сезону	50	1,4	0	0,3	8
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	43
	Итого		27,5	29,65	123,55	875,2
<b>1-4 класс</b>	<b>День 9</b>					
№ 103	Картофель отварной с маслом	150/5	3,1	5,3	26,9	163
№ 192	Рыба припущенная	75/5	13,1	4,9	0,6	99
№ 350	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,2	63
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,01	46,93
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47
№ 52	Овощи по сезону	50	1,4	0	0,3	8
	Кондитерское изделие	25	2,81	3,14	29,83	158,47
	Итого		23,63	13,85	95,54	606,87
<b>1-4 класс</b>	<b>День 10</b>					
№188	Запеканка из творога	100/15	17,5	15,4	16	276
№169	Яйца варёные	40(1шт)	5,1	4,6	0,3	63
№ 330	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,5	129
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	43
	Хлеб пшеничный	30	2,05	0,26	15,4	70,4
	Итого		25,65	20,26	73	581,4

