

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДОМБАРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1"

Утверждаю
Директор МОАУ ДСОШ №1
О.С. Киреева
приказ №153 от 30.08.2024 г.

**Организация: Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
«Домбаровская средняя общеобразовательная общеобразовательная школа №1»**

Название меню: Основное 10-ти дневное меню МОАУ ДСОШ №1 для учащихся 1-4 классов

Возрастная категория: от 7-11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2024-31.05.2025

Школа

МОАУ "Домбаровская СОШ№1"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил: должность

фамилия

дата

директор МОАУ "Домбаровская СОШ№1"

О.С.Киреева

30

08

2024

день

месяц

год

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3	54-13к	
				Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	54-1з	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	54-45гн	
			хлеб	Батон нарезной	60	4,5	1,7	30,8	157	Пром.	
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.	
			итого		590	20,1	20,2	84,4	600,6		0
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Итого за день:			590	20,1	20,2	84,4	600,6		0

1	2	Завтрак	гор.блюдо	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	54-21г	
			гор.блюдо	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8	54-21м	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн	
			хлеб	Хлеб ржаной	80	5,3	1	26,7	136,6	Пром.	
			фрукты								
			итого		530	56,6	8,2	74,1	596,6		0
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Итого за день:			530	56,6	8,2	74,1	596,6		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г	
			гор.блюдо	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7	54-2м	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн	
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	Пром.	
			фрукты								
			итого		510	25,2	18,8	81,9	597,9		0
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Итого за день:			510	25,2	18,8	81,9	597,9		0

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Капуста тушеная с мясом	250	27,5	27,5	16,7	424,3	54-10м	
			гор.напиток	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн	
			хлеб	Хлеб ржаной	80	5,3	1	26,7	136,6	Пром.	
			фрукты								
			итого		530	33,4	28,7	58,5	626,3		0
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Итого за день:			530	33,4	28,7	58,5	626,3		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7	54-22 м	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-1хн	
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	Пром.	
			фрукты	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5		
			итого		630	34	9,9	88,7	580,5		0
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Итого за день:			630	34	9,9	88,7	580,5		0

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249	54-21к	
				Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	54-1з	
			гор.напиток	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-11гн	
			хлеб	Батон нарезной	80	6	2,3	41,1	209,4	Пром.	
			фрукты								
			итого		510	20,8	20,7	90,3	631,3		0
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Итого за день:			510	20,8	20,7	90,3	631,3		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282	54-28м	
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	
			хлеб	Хлеб ржаной	80	5,3	1	26,7	136,6	Пром.	
			фрукты								
			итого		530	36,8	8,8	68,5	499,6		0
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Итого за день:			530	36,8	8,8	68,5	499,6		0

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6	54-4г	
			гор.блюдо	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,5	177,5	54-16м	
			гор.напиток	Чай с лимоном и медом	200	0,3	0,1	7,6	32	54-22хн	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.	
			фрукты								
			итого		520	25,9	20,6	81,7	614,9		0
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Итого за день:			520	25,9	20,6	81,7	614,9		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г	11,84
			гор.блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16,3	11,3	6,3	191,9	54-10р	54,5
			гор.напиток	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9	54-2хн	3,61
			хлеб	Хлеб ржаной	80	5,3	1	26,7	136,6	Пром.	2,55
			фрукты								
			итого		530	24,9	17,6	65,7	520,8		72,5
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Итого за день:			530	24,9	17,6	65,7	520,8		72,5

2	5	Завтрак	закуска	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з	
			закуска	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	54-21з	
			гор.блюдо	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3	54-12м	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.	
			итого		560	42,2	20,8	78,6	670,5		0
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Итого за день:			560	42,2	20,8	78,6	670,5		0
		Среднее значение за период:			544	31,99	17,43	77,24	593,9		72,5