

Администрация Савинского муниципального района Ивановской области.
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Архиповская средняя школа
155700, Ивановская область, Савинский район, с. Архиповка, ул. Советская, д.14
Тел. 8 (49356) 9-61-34, 9-62-17

УТВЕРЖДАЮ.
Директор МКОУ Архиповской СШ
Т.Г. Мурыгина
Приказ от 30.08.2024 г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**для обучающихся 1-4 классов
(ЗАВТРАКИ)**

Период :осенне -зимний

| | | Возрастная категория с 1-4 класс | | | | | | | | | | | | |
|-------|------------------|---|--------|-------|-------|----------|--------------|------|------|------|--------|-------|------|--------|
| № п/п | №/рецептуры | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | B1 | B2 | C | Ca | Mg | Fe | Ka |
| | | День 1 | | 18,22 | 13,39 | 88,85 | 624 | 0,21 | 0,15 | 0,98 | 113,63 | 48,84 | 2,40 | 232,69 |
| 1 | №1 | Масло сливочное | 10 | 0,01 | 1,80 | 0,01 | 113 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,18 | 0,01 | 0,01 | 0,23 |
| 2 | №97 | Сыр Российский | 20 | 4,60 | 5,80 | 9,70 | 120 | 0,01 | 0,06 | 0,32 | 200,00 | 10,00 | 0,22 | 23,20 |
| 3 | №311, т№4, с.246 | Каша вязкая рисовая со сливочным маслом | 150/10 | 14,00 | 11,12 | 48,16 | 329 | 0,18 | 0,12 | 0,88 | 102,20 | 40,23 | 1,19 | 179,31 |
| 4 | №684, 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0,00 | 0,01 | 0,10 | 5,25 | 4,40 | 0,87 | 25,25 |
| 5 | | Хлеб пшеничный | 50 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 27,90 |
| 6 | | Хлеб ржаной | 30 | 4,01 | 0,42 | 25,67 | 126 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 27,90 |
| | | День 2 | | 21,79 | 26,01 | 38,69 | 482 | 0,13 | 0,24 | 1,57 | 181,30 | 39,80 | 6,92 | 314,35 |
| 1 | 263 | Омлет натуральный со сливочным маслом | 150/10 | 11,78 | 13,59 | 4,82 | 187 | 0,06 | 0,08 | 0,27 | 55,00 | 21,60 | 6,48 | 140,00 |
| 2 | прил. 1 | Чай с сахаром | 200 | 6,00 | 12,00 | 8,20 | 169 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 120,30 | 14,00 | 0,11 | 146,45 |
| 3 | | Хлеб ржаной | 30 | 4,01 | 0,42 | 25,67 | 126 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 27,90 |
| 4 | | Хлеб пшеничный | 50 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 27,90 |
| 5 | | Яблоко | 200 | 0,05 | 0,05 | 1,18 | 167 | 0,00 | 0,00 | 1,98 | 1,92 | 1,08 | 0,26 | 33,36 |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | День 3 | | 31,46 | 16,27 | 107,22 | 843 | 0,26 | 0,32 | 0,30 | 94,14 | 58,09 | 5,71 | 551,63 |
| 1 | №16 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,60 | 3,10 | 3,00 | 78 | 0,08 | 0,12 | 0,00 | 24,05 | 19,17 | 1,70 | 178,34 |
| 2 | №451 | Голень куриная тушеная | 100 | 18,20 | 5,90 | 0,70 | 241 | 0,07 | 0,15 | 0,00 | 16,00 | 18,00 | 1,60 | 194,00 |
| 3 | №332,516 | Отварные со сливочным | 150 | 5,17 | 6,61 | 31,67 | 201 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 8,49 | 8,02 | 0,80 | 36,04 |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------|--|--------|-------|-------|-------|-----|------|------|------|--------|-------|------|--------|
| 4 | №638 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,20 | 0,00 | 31,60 | 126 | 0,00 | 0,01 | 0,30 | 33,60 | 4,50 | 0,95 | 87,45 |
| 5 | | Хлеб пшеничный | 50 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 27,90 |
| 6 | | Хлеб ржаной | 30 | 4,01 | 0,42 | 25,67 | 126 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 27,90 |
| | | День 4 | | 31,90 | 21,73 | 63,24 | 837 | 0,13 | 0,39 | 1,67 | 244,04 | 38,14 | 1,13 | 277,73 |
| 1 | №1 | Масло сливочное | 10 | 0,01 | 1,80 | 0,01 | 113 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,18 | 0,01 | 0,01 | 0,23 |
| 2 | №97 | Сыр Российский | 20 | 4,60 | 5,80 | 9,70 | 120 | 0,01 | 0,06 | 0,32 | 200,00 | 10,00 | 0,22 | 23,20 |
| 3 | №366 | Запеканка из творога со стущеным молоком | 150/20 | 13,00 | 7,30 | 16,52 | 366 | 0,06 | 0,22 | 0,37 | 117,56 | 19,93 | 0,68 | 103,15 |
| 4 | прил. 1 | Чай с сахаром | 200 | 6,00 | 12,00 | 8,20 | 169 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 120,30 | 14,00 | 0,11 | 146,45 |
| 5 | | Хлеб пшеничный | 50 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 27,90 |
| 6 | | Хлеб ржаной | 45 | 6,01 | 0,63 | 38,51 | 189 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 27,90 |
| | | День 5 | | 5,31 | 0,67 | 44,48 | 268 | 0,08 | 0,04 | 2,33 | 19,74 | 16,62 | 2,00 | 89,19 |
| 1 | №19 | Салат из свежих помидор | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 85 | 0,05 | 0,02 | - | 8,49 | 8,02 | 0,80 | 36,04 |
| 2 | №499 | Котлета жаренная рубленая куриная | 80 | 15,71 | 14,00 | 10,40 | 248 | 0,08 | 0,12 | 0,00 | 24,05 | 19,17 | 1,70 | 178,34 |
| 3 | №520 | картофельное со сливочным маслом | 150 | 3,08 | 7,13 | 15,68 | 155 | 0,14 | 0,12 | 5,13 | 46,46 | 28,05 | 1,05 | 641,06 |
| 4 | №694 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0,00 | 0,01 | 0,10 | 5,25 | 4,40 | 0,87 | 25,25 |
| 5 | | Хлеб ржаной | 30 | 4,01 | 0,42 | 25,67 | 126 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 27,90 |
| 6 | | Хлеб пшеничный | 50 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 27,90 |
| 7 | | День 6 | | 20,07 | 23,55 | 59,09 | 558 | 0,19 | 0,60 | 0,97 | 127,97 | 36,65 | 3,86 | 262,62 |
| 1 | | Яйцо вареное | 1 шт | 12,70 | 11,50 | 0,70 | 158 | 0,08 | 0,44 | 0,00 | 55,00 | 12,00 | 2,50 | 140,00 |
| 2 | №302, т4с246 | Каша вязкая пшеница со сливочным маслом | 150/10 | 4,47 | 3,70 | 37,08 | 245 | 0,08 | 0,14 | 0,87 | 67,72 | 20,25 | 0,49 | 97,37 |
| 3 | №684,685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0,00 | 0,01 | 0,10 | 5,25 | 4,40 | 0,87 | 25,25 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-----------|------------------------------|--------|-------|-------|-------|-----|------|------|------|-------|--------|------|--------|
| 4 | | Хлеб пшеничный | 50 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 27,90 |
| 5 | | Хлеб ржаной | 30 | 4,01 | 0,42 | 25,67 | 126 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 27,90 |
| 6 | | Кондитерские изделия | 30 | 2,70 | 8,30 | 6,30 | 98 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| День 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | №16 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,60 | 3,10 | 3,00 | 78 | 0,08 | 0,12 | 0,00 | 24,05 | 19,17 | 1,70 | 178,34 |
| 2 | №488 | Голень куриная тушенная | 100 | 18,20 | 5,90 | 0,70 | 241 | 0,07 | 0,15 | 0,00 | 16,00 | 18,00 | 1,60 | 194,00 |
| 3 | №332, 516 | Макар. отвар. со слив.маслом | 150 | 5,17 | 6,61 | 31,67 | 201 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 8,49 | 8,02 | 0,80 | 36,04 |
| 4 | №684,685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0,00 | 0,01 | 0,10 | 5,25 | 4,40 | 0,87 | 25,25 |
| 5 | | Хлеб пшеничный | 50 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 27,90 |
| 6 | | Хлеб ржаной | 30 | 4,01 | 0,42 | 25,67 | 126 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 27,90 |
| День 8 | | | | | | | | | | | | | | |
| | №19 | Салат из свежих помидор | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 85 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 8,49 | 8,02 | 0,80 | 36,04 |
| 1 | №451 | Котлета жаренная из говядины | 75 | 11,83 | 10,80 | 12,00 | 196 | 0,08 | 0,12 | 0,00 | 24,05 | 19,17 | 1,70 | 178,34 |
| 2 | №508 | Греча отвар. со слив. маслом | 150 | 12,00 | 7,80 | 42,60 | 279 | 0,06 | 0,04 | 0,00 | 25,88 | 133,59 | 4,58 | 254,96 |
| 3 | №638 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,20 | 0,00 | 31,60 | 126 | 0,00 | 0,01 | 0,30 | 33,60 | 4,50 | 0,95 | 87,45 |
| 4 | | Хлеб пшеничный | 50 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 27,90 |
| 5 | | Хлеб ржаной | 30 | 4,01 | 0,42 | 25,67 | 126 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 27,90 |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | |
| День 9 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | №485 | Винегрет овощной | 100 | 2,10 | 15,15 | 10,20 | 185 | 2,00 | 0,02 | 9,72 | 13,80 | 8,40 | 0,36 | 84,60 |
| 2 | №377 | Котлета рыбная | 100 | 10,49 | 3,51 | 11,26 | 116 | 0,08 | 0,12 | 0,33 | 56,71 | 0,00 | 0,84 | 185,52 |
| 3 | №520 | картофельное со сливочным | 150 | 3,08 | 7,13 | 15,68 | 155 | 0,14 | 0,12 | 5,13 | 46,46 | 28,05 | 1,05 | 641,06 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|-----------------------------------|--------|-------|-------|-------|-----|------|------|------|--------|-------|------|--------|
| 4 | №684, 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0,00 | 0,01 | 0,10 | 5,25 | 4,40 | 0,87 | 25,25 |
| 5 | | Хлеб пшеничный | 50 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 27,90 |
| 6 | | Хлеб ржаной | 45 | 6,01 | 0,63 | 38,51 | 189 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 27,90 |
| | | День 10 | | 8,85 | 23,84 | 40,79 | 563 | 0,17 | 0,26 | 2,33 | 119,27 | 50,92 | 2,62 | 348,06 |
| 1 | №413 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,60 | 3,10 | 3,00 | 78 | 0,08 | 0,12 | 0,00 | 24,05 | 19,17 | 1,70 | 178,34 |
| 2 | №499 | Котлета жаренная рубленая куриная | 80 | 15,71 | 14,00 | 10,40 | 248 | 0,08 | 0,12 | 0,00 | 24,05 | 19,17 | 1,70 | 178,34 |
| 3 | №511 | Сливочным маслом | 150 | 3,50 | 12,74 | 32,16 | 261 | 0,03 | 0,02 | 1,35 | 0,00 | 18,15 | 0,51 | 38,88 |
| 4 | №690 | Компот | 200 | 1,00 | 0,50 | 0,50 | 118 | 0,03 | 0,11 | 0,98 | 90,22 | 10,50 | 0,08 | 109,84 |
| 5 | | Хлеб пшеничный | 50 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 27,90 |
| 6 | | Хлеб ржаной | 30 | 4,01 | 0,42 | 25,67 | 126 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 27,90 |
| 7 | | Йогурт в упаковке | 125 | 3,75 | 7,50 | 5,13 | 106 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 5,00 | 3,10 | 0,33 | 21,00 |

Всего за 10 дней

| № п/п | Наименование блюда | Возрастная категория 7 - 11 лет | | | | | | | | | |
|-------|--------------------|---------------------------------|-------|------|----------|--------------|----|----|---|----|----|
| | | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | В2 | С | Ca | Mg |

Завтраки

| | | | | | | | | | | | |
|-------|--------|--------|--------|------|------|------|-------|---------|--------|-------|---------|
| Всего | 188,01 | 177,62 | 708,98 | 5951 | 3,70 | 2,94 | 26,37 | 1104,92 | 531,36 | 38,49 | 3671,25 |
|-------|--------|--------|--------|------|------|------|-------|---------|--------|-------|---------|

Повар

Широкова О.М.

Мг

по сборнику