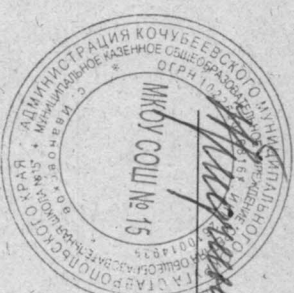


УТВЕРЖДАЮ  
ИП Антонова А. Р.

СОГЛАСОВАНО  
Директор МКОУ СОШ №15  
с. Ивановское



Антонова А. Р.



Гридина Н. В.

# ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

приготавливаемых блюд

Завтрак – дотационные средства

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: Весенний

2025 год

## Примерное 10 - дневное меню приготавливаемых блюд (Завтраки)

Возрастная категория: 7-11 лет (Дотационные средства)(село)

Согласно Приложения №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	150	2	0,6	21,7	120	301-04
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>4,6</b>	<b>9,2</b>	<b>51</b>	<b>327</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>4,60</b>	<b>9,20</b>	<b>51,00</b>	<b>327,00</b>	
<b>Неделя 1 День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	4,4	8,2	32,8	200	291/05
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	377/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>8,3</b>	<b>18,4</b>	<b>64,8</b>	<b>438</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>8,3</b>	<b>18,4</b>	<b>64,8</b>	<b>438</b>	
<b>Неделя 1 День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,4	0,6	28,5	141,9	202,203/05
	Икра свекольная	30	1,2	3,4	7,8	166	75/05
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	378/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,4</b>	<b>6</b>	<b>68,2</b>	<b>470,9</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>10,4</b>	<b>6</b>	<b>68,2</b>	<b>470,9</b>	
<b>Неделя 1 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Рагу из птицы (курица)	90/150	16,8	19,1	24,1	337,5	289/05
	Овощи натуральные соленные (огурец)	30	0,3	0	2,1	4,8	071/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	389/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>19,60</b>	<b>19,50</b>	<b>55,40</b>	<b>474,30</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>19,60</b>	<b>19,50</b>	<b>55,40</b>	<b>474,30</b>	
<b>Неделя 1 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Картофельное пюре	150	2,4	6,9	13,1	163,4	128/05
	Капуста тушеная	30	0,6	0,8	4	25,8	139/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	377/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>6,80</b>	<b>9,70</b>	<b>49,00</b>	<b>352,20</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>6,80</b>	<b>9,70</b>	<b>49,00</b>	<b>352,20</b>	
<b>Неделя 2 День 6</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	3,6	2,4	38,7	246	171/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Соус сметанный с томатом	50	0,7	2,6	3,1	39	331/05
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14/05
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>6,90</b>	<b>13,60</b>	<b>71,10</b>	<b>492,00</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>6,90</b>	<b>13,60</b>	<b>71,10</b>	<b>492,00</b>	
<b>Неделя 2 День 7</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10	3	7	30	180	174/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	377/05
	Булочка "Домашняя" 1шт.	50	4	2,6	27,1	148	424/05
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>8,40</b>	<b>11,20</b>	<b>74,80</b>	<b>419,00</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>8,40</b>	<b>11,20</b>	<b>74,80</b>	<b>419,00</b>	



Неделя 2 День 8							
Завтрак	Икра свекольная	30	1,2	3,4	7,7	66	75/05
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,45	4,8	28,55	179,4	202,203/05
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	378/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14 05
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,55</b>	<b>18,40</b>	<b>68,25</b>	<b>483,40</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>10,55</b>	<b>18,40</b>	<b>68,25</b>	<b>483,40</b>	
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Плов из птицы (курица)	240 (90/150)	26,8	34,2	43,4	598,7	291/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>29,30</b>	<b>34,60</b>	<b>72,60</b>	<b>730,70</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>29,30</b>	<b>34,60</b>	<b>72,60</b>	<b>730,70</b>	
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	200/10	4,4	8,2	32,8	200	173/05
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14 05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	377/05
		30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>8,30</b>	<b>18,40</b>	<b>64,80</b>	<b>438,00</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>8,30</b>	<b>18,40</b>	<b>64,80</b>	<b>438,00</b>	
<b>Всего за период:</b>			<b>113,15</b>	<b>159,00</b>	<b>639,95</b>	<b>4625,50</b>	
<b>Среднее значение</b>							

Меню составлено согласно нормативных документов:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

Киев 1998г.

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников

Москва, 2005г.

3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания

И.М.Скурихин, В.А.Тутельян, Москва 2008 г.

4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

Москва, 2004г.

ИП Антонова А. Р.