

«СОГЛАСОВАНО»

Управление Роспотребнадзора  
по Алтайскому краю

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

ИП Шкарина В. Л.

  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
  
Шкарина  
Вера  
Леонидовна  
ИНН 52-0100532800  
С/ОГРН 28622613192892

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «*Новосибирск* СОШ»  
дата \_\_\_\_ г. подпись *[Signature]*

Директор МБОУ «*Арсенал* СОШ»  
дата \_\_\_\_ г. подпись *[Signature]*

Директор МБОУ «*Ивановское* СОШ»  
дата \_\_\_\_ г. подпись *[Signature]*

Директор МБОУ «*Дружеское* СОШ» *[Signature]*  
дата \_\_\_\_ г. подпись *[Signature]*

Директор МБОУ «\_\_\_\_\_ СОШ»  
дата \_\_\_\_ г. подпись \_\_\_\_\_

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 7-11 ЛЕТ  
на 2024 - 2025 учебный год**

Школа МБОУ "Прутская СОШ"

Утвердил: должность ИП Шкарина

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Шкарина

Возрастная категория

7-11 лет

дата

2 9 2024

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молоч пшенич с маслом	250	9	9,2	55	316	54-6к		
			хлеб с сыром	Сыр в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	54-1з		
			гор.напиток	Чай со свежей ягодой	200	0,2	0,01	12	26	54-6гн		
			хлеб	Батон сдобный	40	2,3	7	12,1	187,3	АКТ		
			фрукты									
			<i>итого</i>				505	15	20,61	79,1	583,1	
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
<i>итого</i>				0	0	0	0	0				
1	1	<b>Итого за день:</b>			505	15	20,61	79,1	583,1			
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущеный	150	3,5	4,8	35	196,9	54-7г		
			гор.блюдо	Котлета с соусом	100	9,3	10,7	12,4	228	54-4м		
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	6,6	60	377		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	2,43	0,3	12,64	73	АКТ		
			фрукты									
			<i>итого</i>				500	15,23	15,8	66,64	557,9	
1	2	Обед	закуска									
			1 блюдо									

			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		
1	2		<b>Итого за день:</b>		500	15,23	15,8	66,64	557,9		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая	150	3,1	7	36	180	54-4г	
			гор.блюдо	Курица тушеная с овощами	100	11,85	9,2	4,2	219,1	54-25м	
			гор.напиток	Напиток из шиповника	200	0	0	11	66	273	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	2,43	0,3	12,64	73	АКТ	
			фрукты								
				<i>итого</i>		500	17,38	16,5	63,84	538,1	
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		
1	3		<b>Итого за день:</b>		500	17,38	16,5	63,84	538,1		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшеничная	220	10,37	8,62	43	315,56	54-6к	
			хлеб	Слойка с сахаром	40	2	2	7	50,1	418	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн	
			хлеб бел.	Батон сдобный	40	2,3	7	12,1	187,3	АКТ	
			фрукты								
			<i>итого</i>		500	14,87	17,72	68,7	580,86		

1	4	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
		<i>итого</i>		0	0	0	0	0		
1	4	<b>Итого за день:</b>		500	14,87	17,72	68,7	580,86		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рагу из птицы	250	15,8	14,9	44,1	375	436
			гор.напиток	Компот из смеси с/ф	200	1	0	19,8	81	349
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	2,43	0,3	12,64	73	АКТ
			фрукты							
				<i>итого</i>			500	19,23	15,2	76,54
1	5	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
	<i>итого</i>			0	0	0	0	0		
1	5	<b>Итого за день:</b>		500	19,23	15,2	76,54	529		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молоч пшенич с маслом	250	9	9,2	55	316	54-6к
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,9	11,3	86	54-23гн
			хлеб	Хлеб с маслом	50	3,4	6,4	12,1	133	АКТ
			фрукты							



			итого		500	16,2	19,5	78,4	535	
2	1	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			итого		0	0	0	0	0	
2	1	<b>Итого за день:</b>			500	16,2	19,5	78,4	535	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Рагу из овощей	160	2,8	5,8	22,1	204,8	54-21г
			гор.блюдо	Колбаски куриные с соусом	100	14,4	3,2	12,1	126,4	54-23м
			гор.напиток	Компот из сушеных плодов	200	0,5	0	19,8	81	349
			хлеб	Батон сдобный	40	2,3	7	12,1	187,3	АКТ
			фрукты							
			итого		500	20	16	66,1	599,5	
2	2	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			итого		0	0	0	0	0	
2	2	<b>Итого за день:</b>			500	20	16	66,1	599,5	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г
			гор.блюдо	Рыба запеченая с сыром и луком	100	16,1	11,1	2,9	195,25	54-12м
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	11	60	376

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	2,43	0,3	12,64	73	АКТ
			фрукты							
			итого		500	22,23	16,2	63,04	531,75	
2	3	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			итого		0	0	0	0	0	
2	3	<b>Итого за день:</b>			500	22,23	16,2	63,04	531,75	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	250	8,4	10,8	38,4	283,9	54-10к
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	8	56	54-3гн
			хлеб	Ватрушка с творогом	75	9,15	5,25	20,1	201	410
			фрукты							
			итого		525	17,55	16,05	66,5	540,9	
2	4	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			итого		0	0	0	0	0	
2	4	<b>Итого за день:</b>			525	17,55	16,05	66,5	540,9	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	150	4	5	24	225,8	54-2г

			гор.блюдо	Печень по-строгановски	100	13,4	12,6	5,3	189,2	54-14р
			гор.напиток	Компот из сушеных плодов	200	0	0	23	73	258
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	2	0	10	73,5	АКТ
			фрукты							
				<i>итого</i>	500	19,4	17,6	62,3	561,5	
2	5	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0	
2	5		<b>Итого за день:</b>		<b>500</b>	<b>19,4</b>	<b>17,6</b>	<b>62,3</b>	<b>561,5</b>	
			Среднее значение за период:		503	17,709	17,118	69,116	555,761	