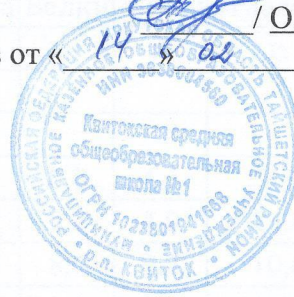


УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Квитокской СОШ №1:

 / О. В. Маслий /

Приказ от « 14 »  2024 г. № 40



**МКОУ КВИТОКСКАЯ СОШ №1**  
**ПРИМЕРНОЕ**  
**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**для учащихся 1 - 4 классов**  
**(возрастная категория: 7 - 11 лет)**

**2023-2024**  
**2023-2024**  
**учебный год**  
**учебный год**  
**(весенне-летний период)**  
**(весенне-летний период)**

## весна

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

| № рецептуры | Название блюда                              | Масса      | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Калорийность |
|-------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|             |   | г.         | г.          | г.          | г.          | ккал         |
|             | <b>Неделя 1 Понедельник</b>                 |            |             |             |             |              |
|             | <b>Завтрак</b>                              |            |             |             |             |              |
| 54-3з       | Салат из свежих помидор                     | 80         | 0.6         | 4,1         | 3,2         | 53,8         |
| 54-1г       | Макароны отварные                           | 180        | 5,2         | 4,9         | 28.4        | 186,1        |
| П/Ф         | Котлеты Домашние                            | 100        | 8,6         | 9,7         | 10,6        | 134,9        |
| 54-2гн      | Чай с сахаром                               | 200        | 0.2         | 0           | 6.2         | 26.8         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                              | 60         | 4.6         | 0.5         | 29,5        | 140.6        |
|             | <b>Итого за завтрак</b>                     | <b>620</b> | <b>19,2</b> | <b>19,2</b> | <b>77,9</b> | <b>542,2</b> |
|             | <b>Неделя 1 Вторник</b>                     |            |             |             |             |              |
|             | <b>Завтрак</b>                              |            |             |             |             |              |
| 32          | Салат школьный                              | 80         | 1,1         | 4,1         | 5           | 61,3         |
| П/Ф         | Пельмени                                    | 200        | 10.1        | 10,1        | 24.2        | 292,9        |
| 54-21гн     | Какао с молоком                             | 200        | 2,1         | 2,5         | 22,5        | 100.4        |
| Пром.       | Хлеб ржаной                                 | 60         | 4           | 0.7         | 20          | 102.5        |
|             | <b>Итого за завтрак</b>                     | <b>540</b> | <b>17,3</b> | <b>17,4</b> | <b>71,7</b> | <b>557,1</b> |
|             | <b>Неделя 1 Среда</b>                       |            |             |             |             |              |
|             | <b>Завтрак</b>                              |            |             |             |             |              |
| 54-5з       | Салат из свежих помидоров и огурцов         | 80         | 0.8         | 4.1         | 2.5         | 49.9         |
| 187         | каша рисовая рассыпчатая                    | 180        | 4.3         | 6,6         | 31          | 154,3        |
| 54-21м      | Курица отварная                             | 90         | 7,1         | 5,2         | 3           | 119,3        |
| 54-3соус    | Соус красный основной                       | 30         | 1           | 0,6         | 1,4         | 11,2         |
| 54-3гн      | Чай с лимоном и сахаром                     | 200        | 0.2         | 0.1         | 6.6         | 27.9         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                              | 60         | 4.6         | 0.5         | 29.5        | 140.6        |
|             | <b>Итого за завтрак</b>                     | <b>640</b> | <b>18,0</b> | <b>17,1</b> | <b>74,0</b> | <b>503,2</b> |
|             | <b>Неделя 1 Четверг</b>                     |            |             |             |             |              |
|             | <b>Завтрак</b>                              |            |             |             |             |              |
| 10          | Салат из белокочанной капусты с кукурузой   | 80         | 1,6         | 4,8         | 7,1         | 86,8         |
| 54-11г      | Картофельное пюре                           | 180        | 5.7         | 4,2         | 28,8        | 67,2         |
| 54-9р       | Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай) | 100        | 6,4         | 9,2         | 7.2         | 231,1        |
| 54-13хн     | Напиток из шиповника                        | 200        | 0.6         | 0.2         | 15.1        | 45.4         |
| Пром.       | Хлеб ржаной                                 | 60         | 4           | 0.7         | 20          | 102.5        |
|             | <b>Итого за завтрак</b>                     | <b>650</b> | <b>18,3</b> | <b>19,1</b> | <b>78,2</b> | <b>533</b>   |
|             | <b>Неделя 1 Пятница</b>                     |            |             |             |             |              |
|             | <b>Завтрак</b>                              |            |             |             |             |              |
| 54-1з       | Салат из свеклы отварной                    | 80         | 1,1         | 3,6         | 6,1         | 60,8         |
| 54-10с      | Суп крестьянский с крупой                   | 250        | 10,4        | 12,6        | 8           | 166.9        |
| 54-1хн      | Компот из смеси сухофруктов                 | 200        | 0.5         | 0           | 19.8        | 81           |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                              | 60         | 4.6         | 0.5         | 29.5        | 140.6        |
| Пром.       | Яблоко                                      | 100        | 0.4         | 0.4         | 9,8         | 44.4         |
|             | <b>Итого за завтрак</b>                     | <b>640</b> | <b>17</b>   | <b>17,1</b> | <b>73,2</b> | <b>493,7</b> |
|             | <b>Неделя 2 Понедельник</b>                 |            |             |             |             |              |
|             | <b>Завтрак</b>                              |            |             |             |             |              |

|         |  |            |             |             |             |              |
|---------|--|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-3з   | Салат из свежих помидор                          | 80         | 0.6         | 4,1         | 3,2         | 53,8         |
| 54      | Гречневая каша с мясными консервами              | 200        | 13,7        | 14,6        | 39,7        | 365,3        |
| 54-2гн  | Чай с сахаром                                    | 200        | 0.2         | 0           | 6.2         | 26.8         |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                   | 60         | 4.6         | 0.5         | 29.5        | 140.6        |
|         | <b>Итого за завтрак</b>                          | <b>540</b> | <b>19,1</b> | <b>19,2</b> | <b>78,6</b> | <b>586,5</b> |
|         | <b>Неделя 2 Вторник</b>                          |            |             |             |             |              |
|         | <b>Завтрак</b>                                   |            |             |             |             |              |
| 54-16з  | Винегрет с растительным маслом                   | 80         | 0.9         | 4           | 3.3         | 89.5         |
| 54-1г   | Макароны отварные                                | 180        | 5,2         | 4,9         | 28,4        | 186,1        |
| П/Ф     | Котлеты Домашние                                 | 100        | 8,6         | 9,7         | 10,6        | 134,9        |
| 54-1хн  | Компот из смеси сухофруктов                      | 200        | 0.5         | 0           | 19.8        | 81           |
| Пром.   | Хлеб ржаной                                      | 60         | 4           | 0.7         | 20          | 102.5        |
|         | <b>Итого за Второй завтрак</b>                   | <b>620</b> | <b>19,2</b> | <b>19,3</b> | <b>83,1</b> | <b>594</b>   |
|         | <b>Неделя 2 Среда</b>                            |            |             |             |             |              |
|         | <b>Завтрак</b>                                   |            |             |             |             |              |
| 54-5з   | Салат из свежих помидоров и огурцов              | 80         | 0.8         | 4.1         | 3.5         | 49.9         |
| 54-3м   | Голубцы ленивые                                  | 220        | 11,2        | 11,8        | 30,1        | 279,3        |
| 54-3гн  | Чай с лимоном и сахаром                          | 200        | 0.2         | 0.1         | 6.6         | 27.9         |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                   | 60         | 4.6         | 0.5         | 29.5        | 140.6        |
|         | <b>Итого за Второй завтрак</b>                   | <b>560</b> | <b>16,8</b> | <b>16,5</b> | <b>69,7</b> | <b>497,7</b> |
|         | <b>Неделя 2 Четверг</b>                          |            |             |             |             |              |
|         | <b>Завтрак</b>                                   |            |             |             |             |              |
| 9       | Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком | 80         | 4,6         | 6,8         | 0,4         | 85,1         |
| 54-27с  | Суп с рыбными консервами (сайра)                 | 250        | 7.4         | 8.4         | 21,7        | 168.3        |
| 54-21гн | Какао с молоком                                  | 200        | 2,1         | 2,5         | 22,5        | 100.4        |
| Пром.   | Яблоко   | 100        | 0.4         | 0.4         | 9,8         | 44.4         |
| Пром.   | Хлеб ржаной                                      | 60         | 4           | 0.7         | 20          | 102.5        |
|         | <b>Итого за завтрак</b>                          | <b>690</b> | <b>18,5</b> | <b>18,4</b> | <b>74,4</b> | <b>500,7</b> |
|         | <b>Неделя 2 Пятница</b>                          |            |             |             |             |              |
|         | <b>Завтрак</b>                                   |            |             |             |             |              |
| 52      | Сельдь с луком                                   | 80         | 1,2         | 5,3         | 6,1         | 83,3         |
| 54-11г  | Картофельное пюре                                | 180        | 5.7         | 4,2         | 28,8        | 127,2        |
| П/Ф     | Тефтели "Натуральные"                            | 100        | 7,1         | 9           | 4,2         | 187,9        |
| 54-13хн | Напиток из шиповника                             | 200        | 0.6         | 0.2         | 15.1        | 45.4         |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                   | 60         | 4.6         | 0.5         | 29.5        | 140.6        |
|         | <b>Итого за завтрак</b>                          | <b>620</b> | <b>19.2</b> | <b>19,2</b> | <b>83,7</b> | <b>584,4</b> |