

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

КУОРКИНСКАЯ НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА-ДЕТСКИЙ САД

671406, Республика Бурятия, Кижингинский район, у. Куорка, ул. Ц. Номтоева, 3

тел. 89913689279, e-mail: school\_kuorka@govrb.ru

СОГЛАСОВАНО: 

Зам. Начальника ТО Управления Роспотребнадзора  
По РБ в Заиграевском районе

У. Д. Хантаева



Утверждаю:   
Директор МБОУ  
Куоркинская начальная  
школа-детский сад  
Г. Д. Дармажапова



**Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
на 10 дней для питания школьников  
1-4 классов  
МБОУ Куоркинская начальная школа-детский сад**

у. Куорка, 2024г

Примерное 10-дневное меню одноразового питания 1-4 классов, согласно нормам СанПин, обучающихся, получающих основное общее и среднее общее образования

| № рецептуры* | Наименование блюда           | Масса      | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Калорийность |
|--------------|------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|              |                              | г          | г           | г           | г           | Ккал         |
|              | <b>Понедельник, 1 неделя</b> |            |             |             |             |              |
| 54-1з        | Сыр твердых сортов в нарезке | 15         | 3,5         | 4,4         | 0           | 53,8         |
| 54-9 к       | Каша вязкая молочная овсяная | 200        | 8,6         | 11,3        | 34,3        | 272,8        |
| Пром.        | Фрукт (мандарин)             | 100        | 0,8         | 0,2         | 7,5         | 35           |
| 54-2 гн      | Чай с сахаром                | 200        | 0,2         | 0           | 6,4         | 26,8         |
| Пром.        | Хлеб                         | 45         | 3,4         | 0,4         | 22,1        | 105,5        |
|              | <b>Итого за завтрак</b>      | <b>560</b> | <b>16,5</b> | <b>16,3</b> | <b>70,3</b> | <b>493,9</b> |
|              | <b>Вторник, 1 неделя</b>     |            |             |             |             |              |
| 54-2 з       | Овощи в нарезке (огурец)     | 60         | 0,5         | 0,1         | 1,5         | 8,5          |
| 54-25. 1к    | Каша жидкая молочная рисовая | 200        | 5,3         | 5,4         | 28,7        | 184,5        |
| 54-1 о       | Омлет натуральный            | 100        | 8,4         | 12          | 2,2         | 150,3        |
| Пром.        | Фрукт (яблоко)               | 120        | 0,5         | 0,5         | 11,8        | 53,3         |
| 54-21 гн     | Какао с молоком              | 200        | 4,6         | 3,6         | 12,6        | 100,4        |
| Пром.        | Хлеб                         | 45         | 3,4         | 0,4         | 22,1        | 105,5        |
|              | <b>Итого за завтрак</b>      | <b>725</b> | <b>22,7</b> | <b>22</b>   | <b>78,9</b> | <b>602,5</b> |
|              | <b>Среда, 1 неделя</b>       |            |             |             |             |              |
| 54-11 г      | Пюре картофельное            | 150        | 3,2         | 5,2         | 19,8        | 139,4        |
| 54-14 р      | Котлета рыбная любительская  | 100        | 12,9        | 4,0         | 6,1         | 112,2        |
| Пром.        | Фрукт (мандарин)             | 100        | 0,8         | 0,2         | 7,5         | 35           |
| 54-1 хн      | Компот из смеси сухофруктов  | 200        | 0,5         | 0           | 19,8        | 81           |
| Пром.        | Хлеб                         | 45         | 3,4         | 0,4         | 22,1        | 105,5        |
|              | <b>Итого за завтрак</b>      | <b>595</b> | <b>20,8</b> | <b>9,8</b>  | <b>75,3</b> | <b>473,1</b> |
|              | <b>Четверг, 1 неделя</b>     |            |             |             |             |              |
| 54-21 к      | Каша вязкая молочная ячневая | 200        | 7,3         | 9,3         | 34          | 249,1        |
| 54-1 т       | Запеканка из творога         | 75         | 14,8        | 5,3         | 10,8        | 150,6        |

|                              |                                |            |             |             |              |              |
|------------------------------|--------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| Пром                         | Джем фруктовый (абрикос)       | 10         | 0,1         | 0           | 7,2          | 29           |
| Пром.                        | Фрукт (мандарин)               | 100        | 0,8         | 0,2         | 7,5          | 35           |
| 54-2 гн                      | Чай с сахаром                  | 200        | 0,2         | 0           | 6,4          | 26,8         |
| Пром.                        | Хлеб                           | 45         | 3,4         | 0,4         | 22,1         | 105,5        |
|                              | <b>Итого за завтрак</b>        | <b>630</b> | <b>26,6</b> | <b>15,2</b> | <b>88</b>    | <b>596</b>   |
| <b>Пятница, 1 неделя</b>     |                                |            |             |             |              |              |
| 54-1 г                       | Макароны отварные              | 150        | 5,4         | 4,9         | 32,8         | 196,8        |
| 54-16 м                      | Тефтели из говядины с рисом    | 60         | 8,7         | 8,8         | 4,8          | 133,1        |
| 54-3 гн                      | Чай с лимоном и сахаром        | 200        | 0,3         | 0           | 6,7          | 27,9         |
| Пром.                        | Фрукт (банан)                  | 150        | 2,3         | 0,8         | 31,5         | 141,8        |
| Пром.                        | Хлеб                           | 45         | 3,4         | 0,4         | 22,1         | 105,5        |
|                              | <b>Итого за завтрак</b>        | <b>605</b> | <b>20,1</b> | <b>14,9</b> | <b>97,9</b>  | <b>605,1</b> |
| <b>Понедельник, 2 неделя</b> |                                |            |             |             |              |              |
| 54-9 к                       | Каша вязкая молочная овсяная   | 200        | 8,6         | 11,3        | 34,3         | 272,9        |
| Пром.                        | Фрукт (мандарин)               | 150        | 2,3         | 0,8         | 31,5         | 141,8        |
| 54-21 гн                     | Какао с молоком                | 200        | 4,7         | 3,5         | 12,5         | 100,4        |
| Пром.                        | Хлеб                           | 45         | 3,4         | 0,4         | 22,1         | 105,5        |
|                              | <b>Итого за завтрак</b>        | <b>595</b> | <b>19,0</b> | <b>16</b>   | <b>100,4</b> | <b>620,6</b> |
| <b>Вторник, 2 неделя</b>     |                                |            |             |             |              |              |
| 54-6 к                       | Каша вязкая молочная пшеничная | 200        | 8,3         | 10,1        | 37,6         | 274,9        |
| Пром.                        | Фрукт (яблоко)                 | 120        | 0,5         | 0,5         | 11,8         | 53,3         |
|                              | Омлет с сыром                  | 75         | 9,5         | 12,7        | 1,5          | 158          |
| 54-3 гн                      | Чай с лимоном и сахаром        | 200        | 0,2         | 0,1         | 6,6          | 27,9         |
| Пром.                        | Хлеб                           | 45         | 3,4         | 0,4         | 22,1         | 105,5        |
|                              | <b>Итого за завтрак</b>        | <b>640</b> | <b>21,9</b> | <b>23,8</b> | <b>79,6</b>  | <b>619,6</b> |
| <b>Среда, 2 неделя</b>       |                                |            |             |             |              |              |
| 54-11 г                      | Пюре картофельное              | 150        | 3,2         | 5,2         | 19,8         | 139,4        |
| 64-14 р                      | Котлета рыбная любительская    | 100        | 12,9        | 4           | 6,1          | 112,2        |
| Пром.                        | Фрукт (мандарин)               | 100        | 0,8         | 0,2         | 7,5          | 35           |
| 54-1 хн                      | Компот из смеси                | 200        | 0,5         | 0           | 19,8         | 81           |



|                          |                                   |            |             |              |             |              |
|--------------------------|-----------------------------------|------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
|                          | сухофруктов                       |            |             |              |             |              |
| Пром.                    | Хлеб                              | 45         | 3,4         | 0,4          | 22,1        | 105,5        |
|                          | <b>Итого за завтрак</b>           | <b>595</b> | <b>20,8</b> | <b>9,8</b>   | <b>75,3</b> | <b>473,1</b> |
| <b>Четверг, 2 неделя</b> |                                   |            |             |              |             |              |
| 54-6 к                   | Каша вязкая<br>молочная пшеничная | 100        | 4,1         | 4,6          | 19,3        | 135,1        |
| 54-1 т                   | Запеканка из творога              | 75         | 14,8        | 5,3          | 10,8        | 150,6        |
| Пром.                    | Джем фруктовый<br>(абрикос)       | 10         | 0,1         | 0            | 7,2         | 29           |
| Пром.                    | Фрукт (мандарин)                  | 100        | 0,8         | 0,2          | 7,5         | 35           |
| 54-2 гн                  | Чай с сахаром                     | 200        | 0,2         | 0            | 6,4         | 26,8         |
| Пром.                    | Хлеб                              | 45         | 3,4         | 0,4          | 22,1        | 105,5        |
|                          | <b>Итого за завтрак</b>           | <b>530</b> | <b>23,4</b> | <b>10,5</b>  | <b>73,3</b> | <b>482</b>   |
| <b>Пятница, 2 неделя</b> |                                   |            |             |              |             |              |
| 54-1 г                   | Макароны отварные                 | 150        | 5,3         | 4,9          | 32,8        | 196,8        |
| 54-29 м                  | Фрикадельки из<br>говядины        | 80         | 10,95       | 9,72         | 5,4         | 153          |
| Пром.                    | Фрукт (банан)                     | 120        | 1,9         | 0,6          | 25,5        | 113          |
| 54-4 гн                  | Чай с молоком и<br>сахаром        | 200        | 0,2         | 0            | 6,4         | 26,8         |
| Пром.                    | Хлеб                              | 45         | 3,4         | 0,4          | 22,1        | 105,5        |
|                          | <b>Итого за завтрак</b>           | <b>595</b> | <b>21,8</b> | <b>15,62</b> | <b>92,2</b> | <b>595,1</b> |

Итого за 10 дней:

В среднем за один день:

Норма:

|         |            |           |          |           |
|---------|------------|-----------|----------|-----------|
| 6070    | 213,6      | 153,92    | 831,2    | 5561      |
| 607     | 21,4       | 15,4      | 83,1     | 556,1     |
| 500-700 | 15,5-19,25 | 15,8-19,8 | 67-83,75 | 475-587,5 |

Отклонения:

|   |      |       |   |   |
|---|------|-------|---|---|
| N | +10% | -2,5% | N | N |
|---|------|-------|---|---|

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в ООУ ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора 2021г.