

Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность горячих завтраков для организации питания учащихся 5-11 классов из малообеспеченных семей МКОУ СОШ №6 с.Октябрьского на 2022-2023 учебный год

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 | | | | | | | |
| завтрак | Каша рисовая молочная | 250 | 6,25 | 17,75 | 16,0 | 158,75 | 20 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 7,9 | 1 | 48,3 | 233,8 | 27 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,8 | 0,35 | 25,15 | 106,95 | 29 |
| итого за завтрак | | 550 | 14,95 | 19,1 | 89,45 | 499,5 | |
| День 2 | | | | | | | |
| завтрак | Макароны с сахаром | 250 | 9,25 | 10,5 | 71,0 | 415,5 | 18 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 7,9 | 1,0 | 48,3 | 233,8 | 27 |
| | бутерброд с маслом слив. | 40 | 2,81 | 3,97 | 16,96 | 114,66 | 25 |
| | чай с сахаром | 200 | 0,8 | 0,1 | 16,2 | 68,9 | 29 |
| итого за завтрак | | 560 | 20,76 | 15,57 | 152,46 | 832,86 | |
| День 3 | | | | | | | |
| завтрак | каша пшенная молочная | 250 | 9,75 | 8,75 | 26,25 | 222,75 | 20 |
| | хлеб пшеничный | 70 | 7,9 | 1 | 48,3 | 233,8 | 27 |
| | бутерброд с повидлом | 50 | 4,8 | 1,6 | 58,4 | 258,0 | |
| | чай с сахаром | 200 | 0,8 | 0,1 | 16,2 | 68,9 | 29 |
| итого за завтрак | | 550 | 23,25 | 11,45 | 149,15 | 783,45 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая | № |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|-------------------------|-------------|
| День 8 | | | | | | | |
| завтрак | Каша рисовая молочная | 250 | 6,25 | 7,75 | 40,0 | 254,75 | 20 |
| | бутерброд с повидлом | 70 | 4,8 | 0,6 | 58,4 | 258 | |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 7,9 | 1 | 48,3 | 233,8 | 27 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,8 | 0,1 | 16,2 | 68,9 | 29 |
| итого за завтрак | | 590 | 19,75 | 9,45 | 162,9 | 815,45 | |
| День 9 | | | | | | | |
| | | г | | | | | |
| завтрак | каша молочная пшеничная | 250 | 14,25 | 15,25 | 60,25 | 345,25 | 20 |
| | хлеб пшеничный | 70 | 7,9 | 1 | 48,3 | 233,8 | 27 |
| | компот из сухофруктов | 200 | 0,8 | 0 | 20 | 83,2 | 31 |
| | бутерброд с маслом слив. | 40 | 2,81 | 3,97 | 16,96 | 114,66 | 25 |
| итого за завтрак | | 560 | 25,76 | 20,22 | 145,51 | 776,91 | |
| День 10 | | | | | | | |
| завтрак | Макароны с сахаром | 250 | 9,25 | 10,5 | 71,0 | 415,5 | 18 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 7,9 | 1,0 | 48,3 | 233,8 | 27 |
| | бутерброд с маслом слив. | 40 | 2,81 | 3,97 | 16,96 | 114,66 | 25 |
| | чай с сахаром | 200 | 0,8 | 0,1 | 16,2 | 68,9 | 29 |
| итого за завтрак | | 560 | 20,76 | 15,57 | 152,46 | 832,86 | |
| | | | | | | | |
| Итого за 10 дней | | 5690 | 215,54 | 178,33 | 1462,34 | 7691,39 | |
| Среднее значение | | 569 | 21,55 | 17,83 | 146,23 | 769,139 | |