

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МКОУ СОШ № 6 с. Октябрьского
от 31.08.2022 № 93-ОД

**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность
горячих завтраков для организации питания учащихся
(7-11 лет) МКОУ СОШ №6 с. Октябрьского на осенний
период 2022-2023 учебного года**

**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность горячих завтраков для организации питания учащихся (7-11 лет) МКОУ СОШ №6
с.Октябрьского на осенний период 2022-2023 учебный год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Котлета рубленая из птицы	90	19,7	9,1	6,7	188,00	15
	гречка отварная	150	4,5	2,3	25	139	19
	Соус сметанный	50	1,9	5,2	5,7	77	24
	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
	Хлеб ржаной	30	6,8	0,5	43,5	206	29
	Хлеб пшеничный	40	7,9	1	48,3	233,8	27
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,4	0,4	15,65	63,84	35
	Кондитерское изделие	50	2,64	0,48	29,43	108,88	
Итого за завтрак		770	47,45	23,05	207,44	1200,08	
День 2							
завтрак	Рагу из курицы	200	6,0	8,0	8,5	130	8
	Салат из белокочанной капусты	60	1,8	3,3	5,3	58	2
	бутерброд с маслом слив.	40	2,81	3,97	16,96	114,66	25
	Хлеб пшеничный	40	7,9	1	48,3	233,8	27
	Хлеб ржаной	30	6,8	0,5	43,5	206	29
	Чай с сахаром	200	0,8	0,1	16,2	68,9	29
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,4	0,4	15,65	63,84	35
	Кондитерское изделие	50	2,64	0,48	29,46	108,88	
Итого за завтрак		740	29,15	17,75	183,87	984,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
завтрак	Котлета мясная	90	12,44	22,2	5,7	272	16
	Соус сметанный	60	1,9	5,2	5,7	77	24
	Макароны (гарнир)	150	3,7	4,4	34,1	166	20
	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
	Хлеб пшеничный	40	7,9	1	48,3	233,8	27
	Хлеб ржаной	30	6,8	0,5	43,5	206	29
	Фрукт свежий	100	5,1	4,6	0,3	63,0	35
	Кондитерское изделие	50	4,25	1,35	4,2	72,4	
Итого за завтрак		760	45,7	43,32	174,96	1273,76	
День 6							
завтрак	Тефтеля из говядины с рисом	80	7,63	11,87	9,08	173,64	17
	Каша пшенная(гарнир)	150	6,6	5,72	37,88	229,5	21
	Соус томатный	60	0,69	1,95	3,09	31,0	25
	Бутерброд(хлеб,масло слив.)	30/7	2,81	3,97	16,96	114,66	27
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	0,48	72,4	29
	Хлеб пшеничный	40	3,35	0,35	25,15	117,15	29
	Кондитерское изделие	50	4,25	1,35	4,2	101,0	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	31
Итого за завтрак		647	28,17	25,69	110,84	867,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
завтрак	Курица в томатном соусе	100	11,0	6,68	2,79	133,32	13
	Макарон(гарнир)	150	7,36	9,02	45,60	326,0	20
	Салат морковный	60	0,8	3,6	11,6	80,0	3
	Бутерброд(хлеб,масло слив.,сыр)	30/7/15	13,78	12,64	60,11	394,35	28
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	0,48	72,4	29
	Хлеб пшеничный	40	3,35	0,35	25,15	117,15	29
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	31
	Кондитерское изделие	50	4,25	1,35	4,2	101,0	
	Фрукт свежий	100	2,25	0,3	32,7	142,50	35
Итого за завтрак		762	44,83	30,82	185,03	1314,72	
День 8							
завтрак	Плов с курицей	210	11,9	14,42	18,8	261,74	11
	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,85	3,05	5,41	52,44	1
	Хлеб пшеничный	40	3,35	0,35	25,15	117,15	29
	хлеб ржаной	30	2,64	0,48	0,48	72,4	29
	бутерброд(хлеб,масло слив.сыр)	30/7/15	1333,78	12,64	60,11	394,35	28
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	114,66	31
	фрукт свежий	100	2,02	0,27	29,43	128,25	35
	кондитерское изделие	50	1,03	5,36	8,19	82,5	
Итого за завтрак		710	34,92	33,52	156,13	1171,05	

Прием пищи		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День9		г					
завтрак	Рыба припущенная	100	17,54	2,38	0,31	92,5	19
	Пюре картофельное	150	2,34	16,71	3,79	174,2	23
	Салат белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	2
	хлеб ржаной	30	2,64	0,48	0,48	72,4	29
	хлеб пшеничный	40	3,35	0,35	25,15	117,15	29
	бутерброд(хлеб,масло слив.,сыр)	30/7/15	13,78	12,64	60,11	394,35	28
	компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	19,18	33
	кондитерское изделие	50	1,03	5,36	8,16	82,5	
итого за завтрак		760	38,82	37,98	123,59	798,37	
День 10							
завтрак	гуляш из говядины	100	13,2	10,99	4,0	182,25	12
	макароны	150	7,36	9,03	45,6	326	20
	бутерброд(хлеб,масло слив.)	30/7	2,82	3,97	16,96	114,66	27
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	32
	фрукт свежий	100	1,62	0,41	31,32	135,45	35
	хлеб пшеничный	40	3,35	0,35	25,15	117,15	29
	хлеб ржаной	30	2,64	0,48	0,48	72,4	29
	кондитерское изделие	50	1,03	5,36	8,16	82,5	
итого за завтрак		695	33,25	29,74	130,38	948,36	

