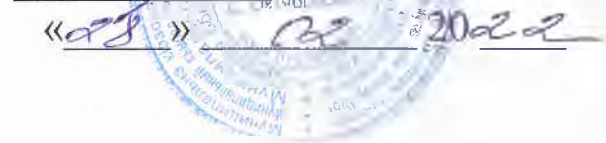


УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ СОШ №6  
с.Октябрьского

Н.В.Щербакова

  
« 28 » 02 2022

**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность  
горячих завтраков для учащихся (с 7 до 11 лет)  
МКОУ СОШ №6 с.Октябрьского на весенний период  
2021-2022 учебного года**

**Майский муниципальный район**

**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность горячих завтраков для организации питания учащихся (7-11 лет) МКОУ СОШ №6  
с.Октябрьского на весенний период 2021-2022 учебный год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак	Котлета рубленая из птицы	70-80	9,43	9,65	9,98	164,00	295
	Гречка отварная (гарнир)	150	11,5	10,4	51,52	325,00	171
	Соус сметанный	50	0,88	3,0	3,52	44,46	354
	Бутерброд (хлеб, масло сливочное)	30/7	2,81	3,97	16,96	114,66	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	377
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	0,48	72,4	
	Хлеб пшеничный	40	3,35	0,35	25,15	117,5	122
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,31	0,00	15,65	63,84	
	Кондитерское изделие	50	2,64	0,48	29,43	108,88	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>750</b>	<b>33,76</b>	<b>28,33</b>	<b>166,69</b>	<b>924,08</b>	
<b>День 2</b>							
завтрак	Рагу из курицы	230	18,14	18,92	20,89	326,40	412
	Бутерброд (хлеб, масло сливоч., сыр)	30/7/15	2,81	3,97	16,96	114,66	1
	Хлеб пшеничный	40	3,35	0,35	25,15	117,15	122
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	0,48	72,4	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,0	28,0	377
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,20	0,00	10,10	41,20	
	Кондитерское изделие	50	2,64	0,48	29,46	108,88	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>702</b>	<b>29,98</b>	<b>24,2</b>	<b>117,04</b>	<b>808,69</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5</b>							
завтрак	Котлета мясная	70-80	12,44	9,24	12,56	183,0	608
	Соус сметанный	60	0,88	3,0	3,52	44,46	354
	Макароны (гарнир)	150	7,36	9,02	45,6	326,0	203
	Бутерброд(хлеб, масло слив.)	30/7	2,81	3,97	16,96	114,66	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	377
	Хлеб пшеничный	40	3,35	0,35	25,15	117,15	122
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	0,48	72,4	
	Фрукт свежий	100	5,1	4,6	0,3	63,0	338
	Кондитерское изделие	50	4,25	1,35	4,2	72,4	
Итого за завтрак		<b>747</b>	<b>39,03</b>	<b>32,01</b>	<b>122,77</b>	<b>948,67</b>	
<b>День 6</b>							
завтрак	Тефтеля из говядины с рисом	80	7,63	11,87	9,08	173,64	400
	Каша пшенная(гарнир)	150	6,6	5,72	37,88	229,5	171
	Соус томатный	60	0,69	1,95	3,09	31,0	228
	Бутерброд(хлеб,масло слив.)	30/7	2,81	3,97	16,96	114,66	1
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	0,48	72,4	
	Хлеб пшеничный	40	3,35	0,35	25,15	117,15	122
	Кондитерское изделие	50	4,25	1,35	4,2	101,0	

	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	377
Итого за завтрак		<b>647</b>	<b>28,17</b>	<b>25,69</b>	<b>110,84</b>	<b>867,35</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 7</b>							
завтрак	Курица в томатном соусе	100	11,0	6,68	2,79	133,32	277
	Макароны(гарнир)	150	7,36	9,02	45,60	326,0	203
	Бутерброд(хлеб,масло слив.,сыр)	30/7/15	13,78	12,64	60,11	394,35	1
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	0,48	72,4	
	Хлеб пшеничный	40	3,35	0,35	25,15	117,15	122
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	377
	Кондитерское изделие	50	4,25	1,35	4,2	101,0	
	Фрукт свежий	100	2,25	0,3	32,7	142,50	338
Итого за завтрак		<b>722</b>	<b>44,83</b>	<b>30,82</b>	<b>185,03</b>	<b>1314,72</b>	
<b>День 8</b>							
завтрак	Плов с курицей	210	11,9	14,42	18,8	261,74	289
	Салат свекольный с зел. горошком	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	Хлеб пшеничный	40	3,35	0,35	25,15	117,15	122
	хлеб ржаной	30	2,64	0,48	0,48	72,4	
	бутерброд(хлеб,масло слив. сыр)	30/7/15	13,78	12,64	60,11	394,35	3
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	114,66	337
	фрукт свежий	100	2,02	0,27	29,43	128,25	338
	кондитерское изделие	50	1,03	5,36	8,19	82,5	

		710	34,92	33,52	156,13	1171,05	

Прием пищи		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
<b>День 9</b>		г					
завтрак	Рыба припущенная	100	17,54	2,38	0,31	92,5	245
	Пюре картофельное	150	2,34	16,71	3,79	174,2	312
	Капуста тушеная	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	хлеб ржаной	30	2,64	0,48	0,48	72,4	
	хлеб пшеничный	40	3,35	0,35	25,15	117,15	122
	бутерброд(хлеб,масло слив.,сыр)	30/7/15	13,78	12,64	60,11	394,35	3
	компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	19,18	349
	кондитерское изделие	50	1,03	5,36	8,16	82,5	
итого за завтрак		760	38,82	37,98	123,59	798,37	
<b>День 10</b>							
завтрак	гуляш из говядины	100	13,2	10,99	4,0	182,25	260
	макароны	150	7,36	9,03	45,6	326	203
	бутерброд(хлеб,масло слив.)	30/7	2,82	3,97	16,96	114,66	1
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	382
	фрукт свежий	100	1,62	0,41	31,32	135,45	338
	хлеб пшеничный	40	3,35	0,35	25,15	117,15	122
	хлеб ржаной	30	2,64	0,48	0,48	72,4	122
	кондитерское изделие	50	1,03	5,36	8,16	82,5	

итого за завтрак		695	<b>33,25</b>	<b>29,74</b>	<b>130,38</b>	<b>948,36</b>	
------------------	--	-----	--------------	--------------	---------------	---------------	--