
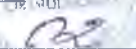



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СОШ №6
с.Октябрьского
Н.В.Щербакова


« 28 »  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 и обедов для организации питания учащихся (11 лет и старше) 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		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Рогалик с повидлом	70	6,2	4,6	53,0	274,7	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	377
итого за завтрак		270	6,4	4,6	67,0	302,7	
обед	Суп «крестьянский» с курицей	210/30	5,73	7,54	15,43	118,62	277
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	377
	Хлеб пшеничный	60	3,35	0,35	25,15	117,5	122
Итого за обед		500	9,28	7,89	54,58	264,12	
День 2							
завтрак	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	61,7	424
	бутерброд с маслом слив.	30/7	2,81	3,97	16,96	114,66	3
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	377
итого за завтрак		277	8,11	8,57	31,26	204,36	
обед	Рагу из курицы	230	18,14	18,92	20,89	326,40	412
	Хлеб пшеничный	60	3,35	0,35	25,15	117,15	122
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,0	28,0	377
Итого за обед		490	21,69	19,27	60,04	471,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
завтрак	Каша гречневая молочная	210	7,46	6,85	21,35	177,0	181
	хлеб пшеничный	40	3,35	0,35	25,15	117,15	122
	повидло	20	3,3	0,4	32,32	145,2	
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	377
итого за завтрак		470	14,31	7,6	92,82	467,35	
обед	суп «Крестьянский» с курицей	210-30	5,73	7,54	15,43	118,62	277
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	377
	Хлеб пшеничный	40	3,35	0,35	25,15	117,15	122
Итого за обед		480	9,28	7,89	54,58	263,77	
День 6							
завтрак	оладьи со сметаной	100/20	6,0	5,83	32,43	291,2	1260
	чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	377
итого за завтрак		320	6,2	5,83	46,43	319,2	
обед	суп гороховый	210	1,7	1,8	12,0	86,4	277
	Хлеб пшеничный	40	3,35	0,35	25,15	117,15	122
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	377
Итого за обед		450	5,25	2,15	51,15	231,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
завтрак	булка бутербродная с сыром, маслом слив.	70/20/7	8,7	12,85	36,54	304,6	
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	377
итого за завтрак		297	8,9	12,85	50,54	332,6	
обед	борщ с курицей	210/30	1,81	4,91	125,25	102,5	170
	Хлеб пшеничный	40	3,35	0,35	25,15	117,15	122
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	377
Итого за обед		480	5,36	5,26	164,4	247,65	
День 8							
завтрак	каша молочная рисовая	210	9,86	9,36	50,6	326,08	176
	повидло	20	3,3	0,4	32,32	145,2	
	Хлеб пшеничный	40	3,35	0,35	25,15	117,15	122
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	377
итого за завтрак		470	16,71	10,11	122,07	616,43	
обед	Плов с курицей	210	11,9	14,42	18,8	261,74	289
	Хлеб пшеничный	40	3,35	0,35	25,15	117,15	122
	чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	114,66	337
итого за обед		450	15,45	14,77	57,95	493,55	

Прием пищи		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День9		г					
завтрак	рогалик с повидлом	70	6,2	4,6	53,0	274,7	
	компот из сухофруктов	200	0,24	12,84	24,76	19,18	349
итого за завтрак		270	6,44	17,44	77,76	293,88	
обед	курица в томатном соусе	100	17,54	6,68	2,76	133,32	277
	гречка отварная	150	11,5	10,40	51,52	325,00	171
	хлеб пшеничный	40	3,35	0,35	25,15	117,15	122
	компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	19,18	349
итого за обед		490	32,63	17,43	92,27	594,65	
День 10							
завтрак	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,36	61,7	424
	хлеб пшеничный	40	3,35	0,35	25,15	117,15	122
	масло сливочное	7	0,08	7,25	0,13	66,0	6
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	337
итого за завтрак		287	8,73	12,2	39,64	272,85	
обед	борщ с курицей	210/30	1,81	4,91	125,25	102,5	170
	хлеб пшеничный	40	3,35	0,35	25,15	117,15	122
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	337
итого за завтрак		480	5,36	5,26	164,4	247,65	