

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ №6

с.Октябрьского

Н.В.Щербакова

«29» ноября 2021 г.



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

**Майский муниципальный район**



Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность горячих завтраков для учащихся (с 7 до 11 лет) МКОУ СОШ №6 с.Октябрьского улусного периода 2021-2022 учебный год.

**I неделя завтраки**

№ рецепта		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г				
295	Котлеты рубленные из говядины	70-80	9,43	9,63	9,98	164,00
171	Булочка сдобная	150	11,3	19,4	51,52	323
154	Сыр с маслом	50	0,88	3,00	3,52	44,86
12	Салат из свеклы, св. моркови и лука	50	0,59	3,69	2,74	44,52
1	Пшеничная каша (молочная)	30/5/15	2,81	3,97	10,96	114,66
377	Май с маслом	200	0,2	0	14	28
	Кондитерские изделия	50	2,64	0,48	29,43	72,40
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	0,48	77,40
122	Хлеб пшеничный	30	3,35	0,35	25,15	117,15
338	Фрукт свежий	100	0,60	0,40	14,70	132,00
		<b>715</b>	<b>34,64</b>	<b>32,51</b>	<b>127,45</b>	<b>193,04</b>

**I неделя вторые**

№ рецепта		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г				
289	Рыба из водорослей	200	11,9	14,47	18,8	261,74
15	Салат из св. моркови, св. капусты и лука	50	0,59	3,67	2,74	44,52
177	Май с маслом	200	0,20	0,00	14,00	28,00
122	Хлеб пшеничный	30	3,35	0,35	25,15	117,15
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,07	0,45	72,40
1	Пшеничная каша (молочная)	30/5/15	13,38	12,64	60,11	294,55
	Кондитерские изделия	50	2,64	0,48	29,43	72,40
334	Фрукт свежий	100	0,60	0,60	14,70	132,00
		<b>710</b>	<b>35,79</b>	<b>32,19</b>	<b>164,48</b>	<b>1122,56</b>

**I неделя супы**

№ рецепта		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г				
197	Щи из водорослей	230	25,28	21,23	43,61	471,25
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,85	3,41	52,84
122	Хлеб пшеничный	30	3,35	0,35	25,15	117,15
	Хлеб ржаной	30	0,08	1,75	0,13	66,00
1	Пшеничная каша (молочная)	10/5/15	15,78	12,64	60,11	294,55
187	Май с маслом	200	0,2	0	14	28
	Кондитерские изделия	50	2,64	0,48	29,43	72,40
334	Фрукт свежий	100	0,60	0,60	14,70	132,00
		<b>730</b>	<b>51,58</b>	<b>39,07</b>	<b>212,04</b>	<b>1498,50</b>

## Таблица четвертая

№ п/п	наименование	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
		порции				
229	Рыба запеченная с овощами в томатном соусе	100	7,88	4,14	1,74	82,38
212	Пюре картофельное	150	2,31	16,71	3,29	174,02
43	Салат из белокочанной капусты	65	0,85	2,05	5,41	52,44
3	Булгур(булгур)хлеб, масло(слив)	30(5:15)	13,78	12,64	60,11	394,15
349	Котлеты из суфлефракта	200	0,24	12,84	24,24	19,18
	Хлеб ржаной	30	0,08	7,25	0,13	46
122	Хлеб пшеничный	40	3,35	0,35	25,15	117,15
338	Фрукты свежие (банан)	100	5,10	4,60	0,30	83,60
	Копченое мясо(жир)	50	2,65	0,48	29,43	72,40
		<b>750</b>	<b>36,27</b>	<b>67,06</b>	<b>187,83</b>	<b>1043,32</b>

## Таблица пятая

№ п/п	наименование	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
		порции				
608	Котлеты мясные	70-80	12,44	9,24	12,56	183,00
354	Соус сметанный	50	0,88	3,09	2,52	44,46
243	Макарон(и)	150	7,36	9,03	45,60	126,00
1	Булгур(булгур)хлеб, масло(слив)	30(5:15)	13,78	12,64	60,11	394,15
377	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
15	Салат из св. огурцов, св. помидор и лука	50	0,59	1,69	2,74	44,52
122	Хлеб пшеничный	30	3,35	0,35	25,15	117,15
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	0,48	72,40
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	5,10	4,60	4,30	83,00
		<b>715</b>	<b>35,37</b>	<b>34,35</b>	<b>120,81</b>	<b>993,19</b>

Примечание: С витаминизацией рациона питания проводится путем ежедневной витаминизации порции или третьих блюд

## II подвиды овсяной крупы

№ п/п	наименование	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
		порции				
277	Курочка в томатном соусе	180	11	8,08	2,29	137,22
205	Макарон(и) (шпатель)	150	7,36	9,03	45,6	126
15	Салат свежий	50	0,59	1,69	2,74	44,52
3	Булгур(булгур)хлеб, масло(слив)	30(5:15)	13,78	12,64	60,11	394,15
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	0,48	72,40
122	Хлеб пшеничный	30	3,35	0,35	25,15	117,15
	Копченое мясо(жир)	50	4,25	1,75	4,2	101
377	чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
338	Фрукты свежие (банан)	100	2,75	0,30	37,30	142,30
		<b>715</b>	<b>45,42</b>	<b>36,51</b>	<b>187,27</b>	<b>1359,24</b>

## III подвиды курицы

№ п/п	наименование	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
		порции				
406	Горбуша из томатного с растопленным маслом	80	7,63	11,87	0,08	173,64
173	салат помидорный	150	0,60	5,72	17,80	229,50
228	салат томатный	50	0,60	1,95	3,09	51,00
1	Булгур(булгур)хлеб, масло(слив)	30(5:15)	13,78	12,64	60,11	394,15
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	0,48	72,40
122	Хлеб пшеничный	30	3,35	0,35	25,15	117,15
377	чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	копченое мясо(жир)	50	1,03	5,30	4,16	62,56
338	Фрукты свежие	100	2,35	0,30	57,30	142,30
		<b>725</b>	<b>27,20</b>	<b>30,00</b>	<b>147,50</b>	<b>993,25</b>

В неделю средн

	масса продукта г	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
209 Рыба нежирная	200	11,0	14,42	18,8	261,24
Салат из овощей	50				
122 хлеб пшеничный	30	3,35	0,35	25,15	117,15
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	0,48	72,40
3 масло(растительное, сливочное)	30/5/15	13,78	12,64	60,11	394,35
267 Сахар с молоком	200	8,90	5,10	32,50	190,00
338 фрукты свежие (банан)	100	2,62	0,72	29,43	128,25
квашенное молоко	50	1,03	5,36	8,16	87,50
	<b>710</b>	<b>39,62</b>	<b>38,62</b>	<b>174,63</b>	<b>1246,39</b>

В неделю завтрак

	масса продукта г	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
243 Рыба жирная	100	17,54	7,38	0,31	97,5
317 Пюре картофельное	150	2,34	16,71	3,70	174,20
43 Салат из свежих овощей	40	0,85	3,05	5,41	52,44
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	0,48	72,40
122 хлеб пшеничный	30	3,35	0,35	25,15	117,15
3 масло(растительное, сливочное)	30/5/15	13,78	12,64	60,11	394,35
340 молоко из сухих фруктов	200	0,71	0	12,84	19,18
338 фрукты свежие (яблоко)	100	0,54	0,54	13,23	63,45
квашенное молоко	50	1,03	5,36	8,16	87,5
Итого:	<b>704</b>	<b>38,82</b>	<b>37,08</b>	<b>123,59</b>	<b>798,37</b>

В неделю ужин

№		масса продукта г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетический Цен
209						
	Хлеб белый из пшеницы	100	13,20	10,90	8,00	182,25
	202 макарона	150	7,36	0,07	45,4	326
	1(0) масло(сливочное)	30/5	2,82	3,97	18,96	114,66
	237 чай с сахаром	100	0,2	0	1,2	39
	338 фрукты свежие(яблоко)	100	1,62	0,41	11,37	135,45
	122 хлеб пшеничный	30	3,35	0,35	25,15	117,15
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	0,48	72,4
	квашенное молоко	30	1,03	5,36	8,16	87,3
		<b>695</b>	<b>28,56</b>	<b>24,74</b>	<b>111,88</b>	<b>786,36</b>