

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

« 31 »

20 23

**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность
горячих завтраков для организации питания учащихся
(7-11 лет) МКОУ СОШ №6 с. Октябрьского
на 2023-2024 учебный год**

Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность горячих завтраков для организации питания учащихся (7-11 лет) МКОУ СОШ №6 с.Октябрьского на 2023-2024 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	70-80	9,43	9,65	9,98	164.00	15
	Гречка отварная (гарнир)	150	11,5	10,4	51,52	325,00	21
	Соус сметанный	50	0.88	3,0	3,52	44.46	24
	Бутерброд (хлеб, масло сливочное)	30/7	2.81	3,97	16,96	114.66	27
	Чай с сахаром	200	0.2	0	14,0	28.0	31
	Хлеб ржаной	30	2.64	0.48	0,48	72.4	29
	Хлеб пшеничный	40	3.35	0,35	25,15	117.5	29
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0.31	0,00	15,65	63.84	35
	Кондитерское изделие	50	2.64	0.48	29,43	108.88	
Итого за завтрак		750	33,76	28,33	166,69	924,08	
День 2							
завтрак	Рагу из курицы	230	18.14	18.92	20.89	326.40	10
	Салат из белокачанной капусты	60	0.85	3.05	5,19	51.54	2
	Бутерброд (хлеб, масло сливоч., сыр)	30/7/15	2.81	3,97	16,96	114.66	28
	Хлеб пшеничный	40	3.35	0,35	25,15	117.15	29
	Хлеб ржаной	30	2.64	0.48	0.48	72.4	29
	Чай с сахаром	200	0.2	0.00	14,0	28.0	31
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.20	0,00	10,10	41.20	35
	Кондитерское изделие	50	2.64	0.48	29,46	108.88	
Итого за завтрак		740	29,98	24,2	117,04	808.69	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
завтрак	Котлета мясная	70-80	12,44	9,24	12,56	183.0	16
	Соус сметанный	60	0,88	3,0	3,52	44.46	24
	Макароны (гарнир)	150	7,36	9,02	45,6	326,0	20
	Бутерброд(хлеб, масло слив.)	30/7	2,81	3,97	16,96	114.66	27
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28.0	31
	Хлеб пшеничный	40	3,35	0,35	25,15	117.15	29
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	0,48	72.4	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		747	39,03	32,01	122,77	948,67	
День 6							
завтрак	Тефтели из говядины с рисом	80	7,63	11,87	9,08	173.64	17
	Каша пшеничная(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
	Макароны(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	13,33,78	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
День 9		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
	макаронны	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	