

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СОШ №6
с. Октябрьского
Д.В. Щербакова
« 30 » _____ 2024



**Примерное 2-х недельное меню и пищевая ценность
горячих завтраков для организации питания учащихся
(7-12 лет) МКОУ СОШ №6 с. Октябрьского
на 2024-2025 учебный год**

**Примерное 2-х недельное меню и пищевая ценность горячих завтраков для организации питания учащихся (7-12 лет)
МКОУ СОШ №6 с. Октябрьского на 2024-2025 учебный год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Неделя 1</u>							
Понедельник							
завтрак	Котлета рубленая из птицы	90	19,7	9,1	6,7	188,00	15
	Каша гречневая (гарнир)	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	
<u>Неделя 1</u>							
Вторник							
завтрак	Овощное рагу с курицей	240	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		
<u>Неделя 1</u>							
Среда							
завтрак	Плов с курицей	240	6,1	13,7	21,3	233	9
	Салат из свежих помидор и огурцов	60	1	7	3,9	83,6	1
	Хлеб пшеничный	40	7,9	1	48,3	233,8	27
	Хлеб ржаной	30	6,8	0,5	43,5	206	29
	Бутерброд (хлеб,масло слив.,сыр.)	55	12,9	19,3	11,3	270	28
	Какао с молоком	200	2,9	2,9	17,2	107	32
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,4	0,4	15,65	63,84	35
	Кондитерское изделие	50	2,64	0,48	29,43	72,4	
Итого за завтрак		765	40,64	45,28	190,58	1269,64	
<u>Неделя 1</u>							
Четверг							
завтрак	Рыба запеченная с овощами в томатном соусе	110	12,0	4,14	5,5	66,0	18
	Пюре картофельное	150	2,1	16,71	14,7	74	23
	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	5,10	4,6	0,3	63,0	35
Итого за завтрак		670	37,51	31,02	145,46	826,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Пятница							
завтрак	Котлета мясная	90	12,44	22,2	5,7	272	16
	Соус сметанный	60	1,9	5,2	5,7	77	24
	Макароны отварные(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	
Неделя 2							
Понедельник							
завтрак	Тефтеля из говядины с рисом	90	14,3	0,7	4,8	106	17
	Каша пшенная (гарнир)	150	4,4	3,6	25,7	152,8	19
	Соус томатный	60	1,7	4,5	7,8	79	25
	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
	Кондитерское изделие	50	4,25	1,35	4,2	72,4	
	Чай с сахаром	200	0,8	0,1	16,2	68,9	29
Итого за завтрак		660	42,96	15,72	167,46	1033,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Неделя 2</u>							
Вторник							
завтрак	Курица тушенная в соусе	150	3,7	14	12,9	192	11
	Макароны отварные (гарнир)	150	3,7	4,4	34,1	166	20
	салат морковный	100	1,2	8,2	9	114,6	3
	Бутерброд (хлеб,масло слив.,сыр.)	55	12,9	19,3	11,3	270	28
	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
	Кондитерское изделие	50	4,25	1,35	4,2	72,4	
	Фрукт свежий	100	5,1	4,6	0,3	63,0	35
Итого за завтрак		875	46,35	53,45	179,8	1386,7	
<u>Неделя 2</u>							
Среда							
завтрак	Плов с курицей	210	6,1	13,7	21,3	233	9
	Салат из свежих помидор и огурцов	60	1	7	3,9	83,6	1
	Хлеб пшеничный	40	7,9	1	48,3	233,8	27
	Хлеб ржаной	30	6,8	0,5	43,5	206	29
	Бутерброд (хлеб,масло слив.,сыр.)	55	12,9	19,3	11,3	270	28
	Какао с молоком	200	2,9	2,9	17,2	107	32
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,4	0,4	15,65	63,84	35
	Кондитерское изделие	50	2,64	0,48	29,43	72,4	

Итого за завтрак		765	40,64	45,28	190,58	1269,64	
------------------	--	------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Прием пищи		Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	№
		блюда				ценность	рецептуры
Неделя 2							
Четверг		г					
завтрак	Рыба припущенная с томатным соусом	150	7,88	4,14	3,74	82,78	229
	Пюре картофельное	150	2,1	16,71	14,7	74	23
	Салат из белокочанной капусты	60	1,8	3,3	5,3	58	2
	Хлеб пшеничный	40	7,9	1	48,3	233,8	27
	Хлеб ржаной	30	6,8	0,5	43,5	206	29
	Бутерброд (хлеб,масло слив.,сыр.)	55	12,9	19,3	11,3	270	28
	Компот из сухофруктов	200	0,8	0	20	83,2	31
	Кондитерское изделие	50	1,03	5,36	8,16	82,5	
итого за завтрак		735	41,48	50,31	155,0	1090,28	
Неделя 2							
Пятница							
завтрак	гуляш из говядины	110	14,55	16,79	2,89	220,87	12
	Макароны отварные (гарнир)	150	3,7	4,4	34,1	166	20
	бутерброд с маслом слив.	40	2,81	3,97	16,96	114,66	25
	Какао с молоком	200	2,9	2,9	17,2	107	32
	фрукт свежий	100	1,62	0,41	31,32	135,45	35
	Хлеб пшеничный	40	7,9	1	48,3	233,8	27
	Хлеб ржаной	30	6,8	0,5	43,5	206	29
	кондитерское изделие	50	1,03	5,36	8,16	82,5	
итого за завтрак		720	41,31	35,33	202,43	1246,28	

<i>Итого за 10 дней</i>		7450	413,19	362,51	1797,58	11580,38	
<i>Среднее значение</i>		745	41,319	36,251	179,758	1158,038	

Источник рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Могильный М.П., Тутельян В.А.: ДеЛи принт, 2005. -628с.