«Утверждаю»



31.08. 2024г.

Примерное 10-дневное меню для обучающихся 1-4 классов МКОУ СОШ с.п.Герпегеж на 2024-2025 учебный год /горячий завтрак/

Горячий ЗАВТРАК

7-11 лет

		1 день (1	понедел	ьник)			
Nº D	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (Энергетическая	Витамин (С)
Рец.		(r)	Б	Ж	y	ценость (ккал)	МΓ.
246	Гуляш из отварной говядины	100	10,92	11,51	2,67	157,95	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
125	Картофель отварной	150	3,1	5,94	20,98	149,78	
	Сок фруктовый в индивидуальной						
389	упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6	

	Итого за завтрак		18,12	21,71	85,93	611,59	60
	Аскарбиновая кислота за весь день						60
5 1/33	Салат из свеклы с изюмом и маслом	60	0,93	3,66	8,11	69,1	

	2 день (вторник	()					
323	Биточки рубленые из птицы	90	13,89	12,75	14,17	226,99	
179/302	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,67	8,98	25,07	207,78	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
338	Банан	150	1,5	0,5	21	94,5	
	Аскарбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак		25,29	22,99	117,49	778,03	

	3 день (среда)										
244	Плов из отварной говядины	240	15,3	14,33	24,38	287,69					
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60					
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	50/10	10,04	8,87	15,14	180,55					
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87					
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29					

	60	0,5	0,1	1,02	6,98	
Аскарбиновая кислота за весь день						60
Итого за завтрак		28,41	23,8	82,89	663,4	

	4 день (четвер	г)					
299	Котлеты мясные (говядина)	90	13,97	10,6	14,4	208,88	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,67	15,9	100,23	
218	Макароны отварные	150	3,77	4,46	21,8	142,42	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,39	14,43	67,87	
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Аскарбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак		24,36	18,73	91,27	631,09	

	5 день (пятница)								
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,16			
229	Рыба тушенная с овощами	90	11,24	10,89	3,24	155,93			
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60			
21	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,87	3,04	5,4	52,44			
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29			

Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
Аскарбиновая кислота за весь день						60
Итого за завтрак		18,24	19,33	73,44	540,69	

	6 день (понеделы	ник)					
245	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,44	12,25	3,78	183,13	
303	Каша пшенная вязкая	150	4	5	24,55	159,2	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
338	Банан	150	1,5	0,5	21	94,5	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Аскарбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак		23,17	18,51	106,58	685,59	
		-)					
	7 день (вторни		40.00	10 = -			1
322	Котлеты рубленые из птицы	90	13,89	12,75	14,17	226,99	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
179	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	4,16	36,7	199,12	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
51	Салат из свеклы с изюмом и маслом	60	0,93	3,66	8,11	69,1	

Аскарбиновая кислота за весь день					60
Итого за завтрак	21,61	21,17	103,35	690,37	Ì

	8 день (среда)										
256	Мясо тушенное (говядина)	100	15,2	17,38	2,56	227,46					
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,16					
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,67	15,9	100,23					
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87					
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29					
338	Банан	150	1,5	0,5	21	94,5					
42	Салат из моркови с маслом	60	0,74	4,7	6,96	73,1					
	Аскарбиновая килота										
	Итого за завтрак		26,72	30,65	96,22	767,61					

	9 день (четверг)						
234	Котлеты рыбные	90	12,5	12,1	2	166,9	
218	Макароны отварные	150	3,77	4,46	21,8	142,42	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	

Кондитерские изделия (шоколад Аленка)	15	1,2	4,95	8,1	81,75	
Аскарбиновая кислота за весь день						60
Итого за завтрак		20,54	22,11	76,27	586,23	

10 день (пятница)												
299	Биточки мясные (говядина)	90	13,97	10,6	14,4	208,88						
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6						
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29						
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87						
179/302	Каша перловая рассыпчатая	150	4,6	4,18	28,7	170,82						
	Аскарбиновая кислота за весь день						60					
	Итого за завтрак		21,8	15,54	100,35	628,46						
	Итого за весь период		228,26	214,54	933,79	6583,06						
	Среднее значение за период		22,826	21,454	93,379	658,306						

Список литературы:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания в образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.ДеЛи плюс, 2015.