

«Утверждаю»



Х.Б.Бозиев

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 ( понедельник )**

№ Рец.	Наименование блюд	Выход ( г )	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценость (ккал)	Витамин (С) мг.
			Б	Ж	У		
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	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6	



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

4 день ( четверг )							
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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>24,36</b>	<b>18,73</b>	<b>91,27</b>	<b>631,09</b>	

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	





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

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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>21,8</b>	<b>15,54</b>	<b>100,35</b>	<b>628,46</b>	
	<b>Итого за весь период</b>		<b>228,26</b>	<b>214,54</b>	<b>933,79</b>	<b>6583,06</b>	
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>22,826</b>	<b>21,454</b>	<b>93,379</b>	<b>658,306</b>	

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.