

Утверждаю

Директор МКОУ СОШ с.п.Герпегеж

/Х.Б. Бозиев/

30.08.2022г.

Горячий завтрак МКОУ СОШ с.п.Герпегеж для 1-4 классов 2022-2023 учебный год

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	
33	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		18,12	21,71	85,93	611,59	60

2 день (вторник)

323	Биточки рубленые из птицы	90	13,89	12,75	14,17	226,99	
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	100	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	150	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	
21	Огурцы соленые	60	0,5	0,1	1,02	6,98	
	Аскарбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак		28,91	23,9	84,91	670,38	
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	
203	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 тушеная 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 (Понедельник)							
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	100	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 (Вторник)							
322	Котлеты рубленые из птицы	90	13,89	12,75	14,17	226,99	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
302	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	
33	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	
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	100	1,5	0,5	21	94,5	
42	Салат из моркови с маслом	60	0,74	4,7	6,96	73,1	
	Аскарбиновая кислота						
	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	
203	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	0,5	0,1	1,02	6,98	
	Аскарбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак		19,84	17,26	69,19	511,46	
10 день (Пятница)							
299	Котлеты 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	
21	Помидоры соленые	60	0,5	0,1	1,02	6,98	
302	Каша перловая рассыпчатая	150	4,6	4,18	28,7	170,82	
	Аскарбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак		22,3	15,64	101,37	635,44	
	Итого за весь период		#####	#####	#####	#ССЫЛКА!	
0	Среднее значение за период		#####	#####	#####	#ССЫЛКА!	

Список литератур: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания в образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.Дели плюс, 2015.