

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ ООШ с.Загарье

_____ О.А. Костылева

28 августа 2023 г.

Примерное циклическое десятидневное меню
горячих завтраков для организации питания
школьников в возрасте 7- 11 лет

возрастная категория с 7 до 11 лет, сезон: осень-зима

Прием пищи, Наименование блюда	Ве с бл юд а	Пищевые вещества			Энергет ическая ценнос ть	Витамины, микроэлементы (мг)				№ ре ц епту ры
		Белк и	Жиры	Углев оды		С	А	Са	Fe	
1 неделя										
Понедельник										
Завтрак										
Салат из б/к кап. с яблок	60	1,00	3,10	9,60	54	16,2	0,01	10,2	0,25	42
Гуляш из мяса свинины	100	17,67	14,25	4,54	216,56	0,68	0	0	0	277
Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0	21	4,86	1,11	688
Чай с сахаром с лимоном	200	0,26	0,00	15,22	61,14	2,9	0	16,44	0,9	686
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	0	10,5	1,17	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	540	26,43	22,23	65,83	552,35	19,78	21,01	42	3,43	
Вторник										
Завтрак										
Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,7	8,4	6	6	13,8	0,54	54- 23- 202 0
Рыба припущенная	100	22,40	9,5	3,4	162,5	0,6	0	52	0,6	245
Картофельное пюре	150	3,09	4,92	19,99	138,33	10,38	0	35,595	1,035	520(3)
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0,02	1,2	0,01	6
Напиток из апельсин	200	0,14	0,04	42,30	97,58	3,69	0	5,71	0,05	699
Батон	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0	0	4,75	0,3	111
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	0	10,5	1,17	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	570	30,03	19,17	90,32	557,51	20,67	6,02	123,56	3,705	
Среда										
Завтрак										
каша рисовая	250	6,50	8,13	35,5	242,13	0,75	0	162,5	0,5	54- 21к- 20
сыр	20	4,64	5,9	0	72	0,14	0,052	176	0,2	7
Компот из сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121	0,28	0	14,62	0,92	639, 3
Батон	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0	0	4,75	0,3	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	495	13,52	14,86	79,55	500,63	1,17	0,052	357,87	1,92	
Черверг										
Завтрак										
Макароны с сыром	200	12,1	10,1	34	275	7,2	0,02	22,4	0,66	49
Апельсин	140	6	0,14	15	66	40	0	24	0,24	368
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	0	0	12	0,8	859
Батон	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0	0	4,75	0,3	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	565	20,18	11,17	84,15	516,5	47,2	0,02	63,15	2	
Пятница										

Завтрак										
										54-3з-2020
Помидоры в нарезке	60	0,40	0,00	2,30	10,5	15	79,8	8,4	0,84	307
Котлета куриная	100	12,13	17,4	9,86	245	0,33	80	70	1,26	
Греча рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0	0,02	12,98	3,95	679
Соус красный	50	0,73	1,21	4,64	32,35	1,34	0,01	4,9	0,285	456
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28	0	0	6	0,4	376
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	0	10,5	1,17	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	590	22,9	24,58	76,66	598,5	16,67	159,8	112,78	7,905	
Прием пищи, Наименование блюда	Вес с блю да	Пищевые вещества			Энергетическая ценнос ть	Витамины, микроэлементы (мг)				№ ре ц еп ту ры
		Белк и	Жиры	Углев оды		С	А	Ca	Fe	
2 неделя										
Понедельник										
Завтрак										
Салат из б/к капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	19,47	0	22,42	0,31	43
Гуляш из мяса свинины	100	17,67	14,25	4,54	216,56	0,68	0	0	0	277
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70	0	0	1,365	0,525	315
Чай с сахаром с лимоном	200	0,26	0,00	15,22	61,14	2,9	0	16,44	0,9	686
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	0	10,5	1,17	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	540	24,41	23,03	71,88	592,04	23,05	0	50,725	2,905	
Вторник										
Завтрак										
Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,7	8,4	6	6	13,8	0,54	54-2з-2020
Рыба припущенная	100	22,40	9,5	3,4	162,5	0,6	0	52	0,6	245
Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0	21	4,86	1,11	688
Компот из сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121	0,28	0	14,62	0,92	639,3
Батон	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0	0	4,6	0,38	б/н
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	0	10,5	1,17	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	32,48	14,68	82,43	555,27	6,88	27	100,38	4,72	
Среда										
Завтрак										
Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72	0,14	0,052	176	0,2	7
каша пшенная молочная жидкая	200	7,44	8,80	35,20	249,6	0,54	0	129,2	1,18	185
Яблоко	140	0,4	0,4	9,8	44	5	0	16	2,2	368
Кофе с молоком	200	1,40	2,00	22,40	116	0	0,08	34	0	951
Батон	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0	0	4,75	0,3	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	585	15,76	17,83	80,25	547,1	5,68	0,132	359,95	3,88	
Четверг										
Завтрак										
Помидоры в нарезке	60	0,40	0,00	2,30	10,5	15	79,8	8,4	0,84	54-3з-

										2020
Котлета куриная	100	12,13	17,4	9,86	245	0,33	80	70	1,26	307
Картофельное пюре	150	3,09	4,92	19,99	138,33	10,38	0	35,595	1,035	520(3)
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0,02	1,2	0,01	6
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28	0	0	6	0,4	376
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	0	10,5	1,17	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	545	17,84	26,3	56,23	507,03	25,71	159,8	131,7	4,715	
Пятница										
Завтрак										
Салат из моркови и яблок	60	0,57	4,3	15,2	65,4	7,2	0,02	22,4	0,66	49
жаркое по-дом(свин)	200	16,62	37,64	19,94	336,2	5,61	15	19,44	2,52	436/7-11
Компот из св.яблок с лимон	200	0,30	0,20	11,10	46,8	2,3	0	10,9	1,2	54-13хн - 2020
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	0	10,5	1,17	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	490	19,47	42,5	56,26	500,6	15,11	15,02	63,24	5,55	
Итого за весь период	5480	223,02	216,35	743,56	5427,53	181,92	388,90	1405,35	40,73	
Среднее значение за период	548	22,3	21,64	74,36	542,75	18,19	38,89	140,53	4,07	