

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Руссковская СШ»

В.Л.Слободчиков

2023 года



МЕНЮ

ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ НА 10 ДНЕЙ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 лет

МБОУ «РУССКОВСКАЯ СШ»

Смоленская область

Шумячский район

с.Русское

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса		Пищевые вещества								№ рецептур	
		Порции		белки		жиры		углеводы		Энергетическая ценность (ккал)			
день 1-й	<u>завтрак</u>												
	1.	Салат из белокочанной капусты с раст. маслом	120		1,84		6,08		10,84		104		28
	2.	Пюре картофельное	200	10	4,32		7,46		29,4		208		759
	3.	Рыба припущенная	100		22,5		10,9		5,5		209		531
	4.	Чай с сахаром и лимоном	200	15	0,2		0,1		13,9		55		1010
	5.	Хлеб пшеничный, ржаной	20	30	1,54	1,98	0,6	0,36	9,96	10,26	52,4	54,3	пр.
	Итого:	695		32,38		25,5		79,86		682,7			
день 2-й	<u>завтрак</u>												
	1.	Рис отварной	200		5,08		8,14		51,48		152		747
	2.	Котлета	80		6		6,4		2,7		92		164
	3.	Компот	200		0		0		9,98		104		933
	4.	Хлеб пшеничный, ржаной	20	30	1,54	1,98	0,6	0,36	9,96	10,26	52,4	54,3	пр.
	5.	Яблоко	150		0,2		0		40		119		2
	Итого:	680		14,8		15,5		124,38		573,7			
день 3-й	<u>завтрак</u>												
	1.	Каша вязкая молочная пшениая	200	10	8,18		12,8		42		159		411
	2.	Чай с сахаром	200	15	0,2		0,05		15,1		57		1009
	3.	Бутерброд с сыром	30	15	5,76		5,25		14,94		133		3
	4.	Хлеб пшеничный, ржаной	20		1,54		0,6		9,96		52,4		пр.
	5.	Банан	160		2,2		0		28,4		109		пр.
	Итого:	650		17,88		18,7		110,4		510,4			
день 4-й	<u>завтрак</u>												
	1.	Оладьи с повидлом	100	30	8,08		7,72		63,16		353		1085
	2.	Кофейный напиток	200		1,4		1,6		22,31		105		1024
	3.	Мандарин	150		0,2		0		10		119		пр.
	Итого:	480		9,68		9,32		95,47		577			
день 5-й	<u>завтрак</u>												
	1.	Бутерброд с повидлом	30	20	2,39		0,9		28		129		2
	2.	Каша молочная гречневая	200	10	8,73		4,75		33,91		216		405
	3.	Какао с молоком	200	15	4,2		4,8		7,05		87		1023
	4.	Яблоко	150		0,2		0		40		119		2
	5.	Хлеб пшеничный, ржаной	20	30	1,54	1,98	0,6	0,36	9,96	10,26	52,4	54,3	пр.
	Итого:	675		19,04		11,41		129,18		657,7			

день 6-й	<i>завтрак</i>												
	1.	Бутерброд с маслом	30	10	2,36		9,15		15,02		153		1
	2.	Макаронные изделия отварные	200		7,3		6,6		46		141		753
	3.	Сосиска отварная	90		8		11		0,06		123		572
	4.	Хлеб пшеничный, ржаной	20	30	1,54	1,98	0,6	0,36	9,96	10,26	52,4	54,3	пр.
	5.	Салат из вареной свеклы с растит. маслом	100		0,84		5,05		5,07		69		64
	6.	Чай с сахаром	200	15	0,2		0,05		15,1		57		1009
	Итого:	695		22,22		32,81		101,47		649,7			
день 7-й	<i>завтрак</i>												
	1.	Салат из свежих огурцов с раст. маслом	100		0,44		5,05		1,44		53		28
	2.	Плов с куриными окорочками	200		23,8		24,3		40,2		479		948
	3.	Кисель	200		0		0		10		119		948
	4.	Хлеб пшеничный, ржаной	20	30	1,54	1,98	0,6	0,36	9,96	10,26	52,4	54,3	пр.
	Итого:	550		27,76		30,31		71,86		757,7			
день 8-й	<i>завтрак</i>												
	1.	Каша молочная рисовая	200	10	2,49		5,9		16,07		128		417
	2.	Йогурт	100		3,6		3,1		18,7		117		117
	3.	Бананы	160		2,2		0		28,4		109		пр.
	4.	Чай с сахаром и лимоном	200	15	0,2		0,1		13,9		55		1010
	5.	Хлеб пшеничный, ржаной	20	30	1,54	1,98	0,6	0,36	9,96	10,26	52,4	54,3	пр.
	Итого:	735		12,01		10,06		97,29		515,7			
день 9-й	<i>завтрак</i>												
	1.	Капуста тушеная (свежая)	200		2,37		3,02		10,06		77		439
	2.	Сосиска отварная	90		8		11		0,06		123		572
	3.	Компот	200		0		0		9,98		104		933
	4.	Хлеб пшеничный, ржаной	20	30	1,54	1,98	0,6	0,36	9,96	10,26	52,4	54,3	пр.
	5.	Яблоко	150		0,2		0		40		119		2
	Итого:	690		14,09		14,98		80,32		529,7			
день 10-й	<i>завтрак</i>												
	1.	Бутерброд с сыром	30	15	5,76		5,25		14,94		133		3
	2.	Омлет натуральный	150		10,14		18,4		2,4		218		467
	3.	Зеленый горошек отварной консервированный	100		3,02		3,08		6,33		65		750
	4.	Чай с сахаром	200	15	0,2		0,05		15,1		57		1009
	5.	Хлеб пшеничный, ржаной	20	30	1,54	1,98	0,6	0,36	9,96	10,26	52,4	54,3	
	Итого:	560		22,64		27,74		58,99		579,7			