

Утверждаю:
Директор МКОУ СОШ №3
Саулич А.М.
« 08 » 08 2023 г.



**Примерное десятидневное меню горячих завтраков
для организации питания обучающихся общеобразовательного учреждения от 7 - 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
День 1							
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18,0	32,40	279,60	469
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	379
	Хлеб пшеничный	40	0,26	0,44	29,88	132,87	пром.
	Фрукты свежие	100	0,6	0,46	14,7	70,3	338
итого за завтрак			31,87	21,58	92,88	583,37	
Итого за день:						583,37	
День 2							
завтрак	Гуляш	90	13,55	9	8	173,4	260
	Гречка отварная рассыпчатая	150	6,6	5,73	37,89	243,75	302
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	40	0,26	0,44	29,88	132,87	пром
	итого за завтрак		20,54	15,19	90,97	612,02	
Итого за день:						612,02	
День 3							
завтрак	Овощи натуральные	75	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Омлет натуральный с маслом сливочным	155	14,27	22,16	2,65	267,93	438
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
	Хлеб пшеничный	40	0,26	0,44	29,88	132,87	пром
итого за завтрак			15,39	22,72	48,41	470	
Итого за день:						470	
День 4							
завтрак	Плов из птицы	200	20,3	17	35,69	377	304
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0	377
	Хлеб пшеничный	40	0,26	0,44	29,88	132,87	пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,6	0,6	14,7	70,3	338
итого за завтрак			21,29	18,06	95,47	642,17	

Итого за день:						642,17	
День 5							
завтрак	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная	200	4,52	4,07	35,46	197,00	168
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	379
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	42
	Хлеб пшеничный	40	0,26	0,44	29,88	132,87	пром
	Йогурт	95	6,25	1,5	10,6	106	пром
итого за завтрак			16,52	11,64	91,84	572,87	
Итого за день:						572,87	
Итого за 5 дней			21,122	17,838	83,914	576,086	
День 6							
завтрак	Каша жидкая молочная (пшенная)	200	7,51	11,72	37,05	285,0	182
	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,6	25,09	138,4	383
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	24,83	157,0	3
	Фрукты свежие	100	2,26	0,76	28,5	141,76	338
итого за завтрак			19,24	23,38	115,47	722,16	
Итого за день:						722,16	
День 7							
завтрак	Шницель рыбный натуральный	90	10,36	9,69	6,83	155,98	235
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	12,41	8,5	53,04	326,69	204
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	40	0,26	0,44	29,88	132,87	пром
итого за завтрак			23,16	18,65	104,95	684,37	
Итого за день:						684,37	
День 8							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	44
	Какао с молоком	200	3,67	2,6	25,09	138,4	383
	Масло сливочное	10	0	8,20	0,10	75	41
	Хлеб пшеничный	40	0,26	0,44	29,88	132,87	пром
итого за завтрак			9,78	17,05	75,06	501,27	
Итого за день:						501,27	
День 9							
завтрак	Тефтели мясные с соусом сметанным	70/20	7,58	7,84	7,95	125,36	287/354
	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5	128
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
	Хлеб пшеничный	40	0,26	0,44	29,88	132,87	пром
итого за завтрак			11,3	17,9	70,32	495,73	
Итого за день:						495,73	
День 10							
завтрак	Плов из птицы	200	20,3	17	35,69	377	304
	Сок в т п	200	1,4	0,2	26,4	120	пром
	Хлеб пшеничный	40	0,26	0,44	29,88	132,87	пром
итого за завтрак			21,96	17,64	91,97	629,87	
Итого за день:						629,87	
Итого за 5 дней			17,088	15,344	91,554	606,766	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022487

Владелец Саулич Алексей Михайлович

Действителен с 24.04.2023 по 23.04.2024