

Утверждаю:
Директор МКОУ СОШ №3
Саулич А.М.
2024 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	30	0,18	0,27	17,5	74,44	пром.
	Фрукты свежие (банан)	100	2,26	0,76	28,5	141,76	338
итого за завтрак		500		21,71	94,3	596,4	
Итого за день:			33,45			596,4	
День 2							
завтрак	Овощи натуральные	75	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/5	18,99	28,32	3,51	345,90	438
	Чай с лимоном	180	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	40	0,26	0,44	29,88	132,87	пром
итого за завтрак		500		28,9	50,87	553,97	
Итого за день:			20,04			553,97	
День 3							
завтрак	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	260
	Гречка отварная рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	50	0,36	0,54	37,35	148,86	пром
итого за завтрак		500		22,94	90,08	628,31	
Итого за день:			22,39			628,31	
День 4							
завтрак	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Плов из птицы	200	20,3	17	35,69	377	304
	Сок в т/пак	200	1,4	0,2	26,4	120	пром
	Хлеб пшеничный	40	0,26	0,44	29,88	132,87	пром
итого за завтрак		500		17,76	94,25	643,07	
Итого за день:			22,62			643,07	

День 5							
завтрак	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная	160	3,40	3,96	27,83	161,0	168
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	379
	Хлеб пшеничный	40	0,26	0,44	29,88	132,87	пром
	Йогурт	100	0,6	0,46	14,7	70,3	пром
итого за завтрак		500	7,43	7,54	88,31	464,77	
Итого за день:						464,77	
Итого за 5 дней		500	21,186	19,77	83,562	577,304	
День 6							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	93
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	338
	Кондитерские изделия	60	3,86	4,1	24,26	138,38	пром
	Хлеб пшеничный	40	0,26	0,44	29,88	132,87	пром
итого за завтрак		500	13,95	13,29	90,56	535,05	
Итого за день:						535,05	
День 7							
завтрак	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,50	
	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	50	0,36	0,54	37,35	148,86	пром
итого за завтрак		500	20,55	10,07	108,77	590,05	
Итого за день:						590,05	
День 8							
завтрак	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	424
	Каша жидкая молочная(пшенная)	200/10	7,51	11,72	37,05	285	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
итого за завтрак		500	22,08	27,22	87,27	643,4	
Итого за день:						643,4	
День 9							
завтрак	Тефтели мясные с соусом сметанным	70/30	7,58	7,84	7,95	125,36	287/354
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	694
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,0	943
	Хлеб пшеничный	50	0,36	0,54	37,35	148,86	пром
итого за завтрак		500	11,2	13,18	79,75	439,47	
Итого за день:						439,47	
День 10							
завтрак	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Плов из птицы	200	20,3	17	35,69	377	304
	Сок в т/ пак.	200	1,4	0,2	26,4	120	пром
	Хлеб пшеничный	40	0,26	0,44	29,88	132,87	пром
итого за завтрак		500	22,62	17,76	94,25	643,07	

Итого за день:						643.07	
Итого за 5 дней		500	18,08	16,304	92,12	570,208	