

Директор МБОУ «Синегорская СОШ»
Г.Н. Федотова



Примерное 10-дневное меню завтраков учащихся МБОУ "Синегорская СОШ".
(осенне-зимний период)

Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 7 до 11 лет					Возрастная категория: с 12 лет и старше					№ рец.
	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	
		Б	Ж	У			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 1											
Завтрак											
Макароны отварные с маслом	150	5.52	5.30	35.33	211.10	200	7.36	7.06	47.10	281.46	204
Икра кабачковая	40	0.8	2.8	2.8	36.00	40	0.8	2.8	2.8	36.00	
Яйцо отварное	40	7.5	5	0.5	79.00	40	7.5	5	0.5	79.00	
Хлеб ржаной	40	2.21	0.40	12.83	124.00	60	3.32	0.60	19.24	124.00	
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	24.80	157.00	80	6.10	0.60	39.40	188.00	
Чай с сахаром	200			15.04	60.16	200			15.04	60.16	271
ИТОГО		19.83	13.95	91.30	667.26		25.08	16.06	124.08	768.62	
День 2											
Завтрак											
Каша манная с маслом	155	4.65	6.04	23.32	166.52	205	6.20	8.05	31.09	222.02	98
Сыр голландский	10	2.67	2.67	2.73	36.00	20	5.34	5.34	5.46	72.00	
Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69	200	2.79	3.19	19.71	118.69	258
Апельсин	150	0.90	0.20	8.10	43.00	300	1.80	0.40	16.20	86.00	
Хлеб ржаной	40	2.21	0.40	12.83	124.00	60	3.32	0.60	19.24	124.00	
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	24.80	157.00	80	6.10	0.60	39.40	188.00	
ИТОГО		17.02	12.95	91.49	645.21		25.55	18.18	131.10	810.71	
День 3											
Завтрак											
Тефтели из говядины	100	17.1	14.60	8.74	217.83	150	25.70	29.20	17.48	435.86	181
Греча отварная с маслом	150	8.70	5.40	45.00	263.70	200	11.60	7.20	60.00	351.60	196

Хлеб ржаной	40	2.21	0.40	12.83	124.00	60	3.32	0.60	19.24	124.00	
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	24.80	157.00	80	6.10	0.60	39.40	188.00	
Чай с сахаром	200			15.04	60.16	200			15.04	60.16	271
Салат из капусты с морковью	100	0.84	5.06	5.32	70.02	100	0.84	5.06	5.32	70.02	4
ИТОГО		32.65	25.91	111.73	892.71		47.56	42.66	156.48	1229.64	
День 4											
Завтрак											
Каша рисовая	155	3.84	4.97	24.46	157.59	205	5.12	6.62	32.61	210.13	105
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	24.80	157.00	80	6.10	0.60	39.40	188.00	
Запеканка из творога с соусом	150	21.38	8.86	21.29	250.41	200	29.22	12.11	29.10	342.23	124
Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92	200	3.77	3.93	25.95	153.92	242
ИТОГО		32.79	18.21	96.50	718.92		44.21	23.26	127.06	894.28	
День 5											
Завтрак											
Биточки рыбные	100	10.68	11.72	5.74	176.75	120	12.82	14.06	6.89	212.10	171
Рис отварной	150	3.90	5.10	38.30	225.20	200	5.20	6.80	51.07	300.27	201
Хлеб ржаной	40	2.21	0.40	12.83	124.00	60	3.32	0.60	19.24	124.00	
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	24.80	157.00	80	6.10	0.60	39.40	188.00	
Чай с сахаром	200			15.04	60.16	200			15.04	60.16	271
Салат из капусты с морковью	100	0.84	5.06	5.32	70.02	100	0.84	5.06	5.32	70.02	4
ИТОГО		21.43	22.73	102.03	813.13		28.28	27.12	136.95	954.55	
День 6											
Завтрак											
Суп молочный вермишелевый	250	6.98	7.65	24.66	195.10	250	6.98	7.65	24.66	195.10	45
Яйцо вареное	1 шт.	5.10	4.60	0.30	62.80	1 шт.	5.10	4.60	0.30	62.80	
Сыр голландский	10	2.67	2.67	2.73	36.00	20	5.34	5.34	5.46	72.00	
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	24.80	157.00	80	6.10	0.60	39.40	188.00	
Чай с сахаром	200			15.04	60.16	200			15.04	60.16	271
ИТОГО		18.55	15.37	67.53	511.06		23.52	18.19	84.86	578.06	
День 7											
Завтрак											
Каша ячневая с маслом	155	5.42	5.00	29.66	185.15	205	7.23	6.67	39.54	246.87	106

Мандарин	150	0.50	0.00	12.90	50.00	300	1.00	0.00	25.80	100.00	
Омлет натуральный	150	13.43	20.82	3.51	255.09	200	17.91	27.76	4.68	340.12	117
Кофейный напиток с молоком	200	1.40	1.60	17.40	118.70	200	1.40	1.60	17.40	118.70	258
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	24.80	157.00	50	3.80	0.45	24.80	157.00	
ИТОГО		24.55	27.87	88.27	765.94		31.34	36.48	112.22	962.69	
День 8											
Завтрак											
Кура отварная	100	25.90	25.90	1.40	344.60	150	38.85	38.85	2.10	516.90	192
Макаронные изделия отварные	150	5.52	5.30	35.33	211.10	200	7.36	7.06	47.10	281.46	204
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	24.80	157.00	50	3.80	0.45	24.80	157.00	
Хлеб ржаной	40	2.21	0.40	12.83	124.00	60	3.32	0.60	19.24	124.00	
Чай с сахаром	200			15.04	60.16	200			15.04	60.16	271
ИТОГО		37.43	32.05	89.40	896.86		53.33	46.96	108.28	1139.52	
День 9											
Завтрак											
Каша пшенная с маслом	150	4.53	5.45	24.72	170.37	205	6.04	7.27	34.29	227.16	103
Яблоко	150	0.50	0.50	13.00	62.40	300	1.00	1.00	26.00	124.80	
Запеканка из творога с соусом	150	21.38	8.86	21.29	250.41	200	29.22	12.11	29.10	342.23	124
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	24.80	157.00	50	3.80	0.45	24.80	157.00	
Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92	200	3.77	3.93	25.95	153.92	242
ИТОГО		33.98	19.19	109.76	794.10		43.83	24.76	140.14	1005.11	
День 10											
Завтрак											
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.52	5.30	35.33	211.10	200	7.36	7.06	47.10	281.46	204
Рыба припущенная	100	6.22	4.50	6.89	91.14	150	9.33	6.75	10.34	136.71	147
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	24.80	157.00	50	3.80	0.45	24.80	157.00	
Хлеб ржаной	40	2.21	0.40	12.83	124.00	60	3.32	0.60	19.24	124.00	
Чай с сахаром	200			15.04	60.16	200			15.04	60.16	271
ИТОГО		17.75	10.65	94.89	643.40		23.81	14.86	116.52	759.33	