

Утверждаю
 Директор школы
 МКОУ «Чертовицкая основная
 школа им. А. Д. Гусева»

В. Илларионова



Примерное десятидневное меню горячих завтраков
 Возрастная категория: 7-11 лет на 2023-2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя I</i>							
День 1							
	Икра кабачковая	35	0,46	2,16	3,17	34	№5
	Макаронные изделия отварные	180	4,95	8,25	32,7	200	№688
	Котлета	80	12,44	9,24	13	183	№608
	Чай сладкий с лимоном	200/10	0,1	0,006	10	41	№943
	Хлеб пшеничный	35	3,17	0,53	18	95	№878
	Сыр твёрдый	20	4,72	5,97	0	73	№42
	ИТОГО:		25,84	26,156	76,87	626	
День 2							
	Капуста квашенная	60	1	3	4,6	88	№81
	Жаркое по-домашнему с курицей	250	20,79	18,98	36,06	306	№158
	Чай сладкий с лимоном	200/10	0,1	0,006	10	41	№943
	Яблоко	120	1	1	20	47	
	Хлеб пшеничный	35	3,17	0,53	18,34	95	№878
	ИТОГО:		26,06	23,516	104,69	577	
День 3							
	Каша рисовая молочная	200	6	1,4	34	180	№7
	Сосиска отварная	70	8,32	16	16,96	180	№536
	Кисель	200	0,2	0	30,5	76	№22
	Хлеб пшеничный	35	3,17	0,53	18,34	95	№878

	Печенье	30	1,93	2,5	12,13	69	№32
	ИТОГО:		19,62	20,43	111,93	600	

День 4							
	Огурцы свежие	60	0,48	0	1,8	9	№141
	Рыбное суфле	200	16,55	19,7	22,27	382	№128
	Хлеб пшеничный	35	3,17	0,53	18,34	95	№878
	Сыр твёрдый	20	4,72	5,97	0	73	№42
	Чай сладкий с лимоном	200/10	0,1	0,006	10	41	№943
	ИТОГО:		25,02	26,206	52,07	600	

День 5							
	Оладьи со сгущённым молоком	210	5,54	6,7	29,38	244	№168
	Какао с молоком	200	6,38	6,14	20,14	156	№959
	Колбаса	60	5,5	11,4	0,1	126	№42
	Хлеб пшеничный	35	3,17	0,53	18,34	95	№878
	ИТОГО:		20,59	24,77	67,96	621	

Неделя 2

День 1							
	Икра кабачковая	35	0,46	2,16	3,17	34	№5
	Сыр твёрдый	20	4,72	5,97	0	73	№42
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	200	№688
	Сосиска отварная	65	8,32	16,0	16,96	203	№536
	Чай сладкий с лимоном	200/10	0,1	0,006	10	41	№943
	Хлеб пшеничный	35	3,17	0,53	18,34	95	№878
	ИТОГО:		27,72	32,916	80,83	646	

День 2							
	Каша пшённая молочная	200	3,8	8,55	24,88	193	№168
	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	№608
	Кисель	200	0,36	0	30,5	77	№22
	Хлеб пшеничный	35	3,17	0,53	18,34	95	№878
	Печенье	35	1,93	2,5	12,13	52	№32
	ИТОГО:		21,7	20,82	98,41	600	

День 3							
	Запеканка из творога со сметаной	210	26,3	37,49	51,02	290	№469
	Какао с молоком	200	6,38	6,14	20,14	126	№959

	Сыр твёрдый	20	4,72	5,97	0	75	№42
	Яблоко	120	1	1	20	47	
	Хлеб пшеничный	35	3,17	0,53	18,34	95	№878
	ИТОГО:		41,57	51,13	109,16	631	
День 4							
	Огурцы свежие	60	0,48	0	1,8	9	№141
	Голубцы ленивые с курицей	200	9	34,5	31,32	402	№298
	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	№424
	Чай сладкий с лимоном	200/10	0,1	0,006	10	41	№943
	Хлеб пшеничный	35	3,17	0,53	18,34	95	№878
	ИТОГО:		17,85	39,63	61,76	610	
День 5							
	Капуста квашенная	60	1	3	4,6	88	№81
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,28	1,9	37,01	254	№67
	Гуляш из куриной грудки	90	9,37	4,79	0,43	183	№15
	Чай	200	0,2	0	14	28	№943
	Хлеб пшеничный	35	3,17	0,53	18,34	95	№878
	Яблоко	120	1	1	20	47	№2
	ИТОГО:		22,02	11,22	135,78	695	
Итого за весь период:			255,09	256,49	920,08	6206	
Среднее значение за период:			25,509	25,649	92,008	620,6	