


Утверждаю
 директор МОБУ Островнинская ООШ
 Саракташского района

 Загумённых С.Б.



Десятидневное МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ в МОБУ Островнинская ООШ
 для обучающихся от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества		Угле,воды, г	Энерг, ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки г	Жиры г			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Неделя 1	Каша вязкая молочная пшениная	150	16,4	8,3	10,2	37,6	274,9	54-6к-2020
День 1								
Завтрак	Какао с молоком	200	9,3	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гк-2020
	Хлеб ржаной	25	1,5	1,65	0,3	8,55	41,35	108
	Хлеб пшеничный	25	1,6	2,3	0,8	12,27	66,25	108
	Фрукты свежие (яблоко)	120	13	0,4	0,4	9,8	47	Пром.
ИТОГО за завтрак		520	41,8	17,25	15,3	80,82	529,9	
Неделя 1	Котлета из мяса кур	90	27,8	10,51	11,78	13,75	202,5	392
День 2	Нарезка из свежих огурцов и помидоров	60	12,5	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020

Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	15	8,3	6,3	36	233,7	54-4г-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	5,8	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб ржаной	25	1,5	1,65	0,3	8,55	41,35	108
	Хлеб пшеничный	25	1,6	2,3	0,8	12,27	66,25	108/
ИТОГО за завтрак		550	64,2	23,76	19,28	79,57	584,5	
Неделя 1	Рыба, запеченная с овощами	90	28,6	11	8,7	4,4	140,3	54-17р-2020
День 3	Картофельное пюре	180	21,7	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г-2020
Завтрак	Компот из смеси сухофруктов	200	9,5	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	25	1,5	1,65	0,3	8,55	41,35	108
	Хлеб пшеничный	25	1,6	2,3	0,8	12,27	66,25	108
ИТОГО за завтрак		520	62,9	18,65	15	64,82	468,3	
Неделя 1	Плов из мяса говядины	200	42,3	15,3	14,7	38,6	348,3	54-11м-2020
	Хлеб ржаной	25	1,5	1,65	0,3	8,55	41,35	108
День 4	Хлеб пшеничный	25	1,6	2,3	0,8	12,27	66,25	108
Завтрак	Чай с сахаром	200	3	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Фрукты свежие (груша)	120	21,6	0,4	0,3	10,3	47	пром
ИТОГО за завтрак		570	70	19,85	16,1	76,22	529,7	
Неделя 1	Макаронные изделия отварные	160	10,5	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
День 5	Гуляш из мяса говядины	90	27,8	13,5	13,1	3,2	185,6	54-2м-2020
Завтрак	Компот из смеси сухофруктов	200	9,5	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	25	1,5	1,65	0,3	8,55	41,35	108
	Хлеб пшеничный	25	1,6	2,3	0,8	12,27	66,25	108
	Фрукты свежие (яблоко)	120	13	0,4	0,4	9,8	47	Пром.
ИТОГО за завтрак		620	63,9	23,75	19,5	86,42	618	
Неделя 2	Каша "Дружба"	180	19,6	5	5,8	24,1	168,9	54-16к-2020
День 6	Кофейный напиток на молоке с молоком	200	9,2	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн-2020
	Хлеб ржаной	25	1,5	1,65	0,3	8,55	41,35	108
Завтрак	Хлеб пшеничный	25	1,6	2,3	0,8	12,27	66,25	108

	Сыр твердых сортов в нарезке	10	6,2	3,5	4,4	0	53,8	54-1з-2020
	Фрукты свежие (банан)	100	10	1,09	0,33	20,24	96	пром.
Итого за завтрак		540	48,1	17,34	14,53	76,46	512,3	
Неделя 2	Биточки из куриного фарша, запеченные с соусом молочным	75	37,4	14,4	3,2	10,1	126,4	54-2зм-2020
День 7	Рис отварной	150	15	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г-2020
Завтрак	Чай с сахаром	200	2,6	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб ржаной	25	1,5	1,65	0,3	8,55	41,35	108
	Хлеб пшеничный	25	1,6	2,3	0,8	12,27	66,25	108
	Помидоры в нарезке	60	12,5	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
Итого за завтрак		535	70,6	22,95	9,2	76,22	477,1	
Неделя 2	Суп с макаронными изделиями	200	27,3	12,6	10,8	90,6	510	54-7с-2020
День 8	Нарезка из свежих огурцов и помидоров	60	12,5	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром	200	5,8	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб ржаной	25	1,5	1,65	0,3	8,55	41,35	108
	Хлеб пшеничный	25	1,6	2,3	0,8	12,27	66,25	108
	Фрукты свежие (банан)	100	10	1,09	0,33	20,24	96	пром
Итого за завтрак		610	58,7	18,64	12,33	140,66	754,3	
Неделя 2	Макаронные изделия отварные	150	15	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
День 9	Тефтели	75	23,3	14,4	3,2	10,1	126,4	54-5м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	9,5	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	25	1,5	1,65	0,3	8,55	41,35	108
Завтрак	Хлеб пшеничный	25	1,6	2,3	0,8	12,27	66,25	108
	Огурец в нарезке	60	12,5	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
Итого за завтрак		535	63,4	24,95	9,3	85,82	524,6	
Неделя 2	Жаркое по-домашнему	200	41,2	20,1	18,7	17,2	318	54-9м-2020
День 10	Кисель из вишни	200	8,2	0,2	0	13	52,9	54-2хн-2020
	Хлеб ржаной	25	1,5	1,65	0,3	8,55	41,35	108
Завтрак	Хлеб пшеничный	25	1,6	2,3	0,8	12,27	66,25	108
	Фрукты свежие (апельсин)	120	18	0,9	0,2	8,1	43	пром

Итого за завтрак		570	70,5	25,15	20	59,12	521,5	0
	ИТОГО:							0
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	5570	614,1	212,29	150,54	826,13	5520,2	
	ВСЕГО В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	557	61,41	21,229	15,054	82,613	552,02	