

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Нижнечуманская СОШ»

Баевского района

_____ С.В. Игнатенко

1 сентября 2023 г.

Примерное меню горячих школьных завтраков для организации питания для детей от 7 до 11 лет

Покровская НОШ - филиал МБОУ «Нижнечуманская СОШ»

на 2023-2024 учебный год

с. Нижнечуманка

2023год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энер. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	
День 1							
Завтрак	Масло сливочное (порционное)	10	0,14	9,40	0,08	75	41
	Каша молочная рисовая	200	10,0	4,30	43,02	307	90
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,008	12,38	56	377
	Хлеб	30	3	0,30	14,8	71	
	Яблоко	120	0,7	-	9,8	44,0	
	Итого	560	15,4	14,008	80,08	553,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	
День 2							
Завтрак	Котлеты	90	7,36	5,7	23,8	228	608
	Макаронные изделия	150	5,1	9,15	24,2	245	688
	Чай с сахаром	200	0,18		12,2	52	943
	Огурцы, нарезка	100	0,046	3,65	1,43	40,38	13
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,8	71	
	Итого	570	14,966	18,74	82,43	718,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	
День 3							
Завтрак	Сыр порционный	15	1,7	2,34		50	42
	Каша гречневая с маслом сливочным	170	6,8	8,05	37,6	280	175
	Тефтели мясные	90	12,00	12,91	14,90	223,00	286
	Чай с сахаром	200	1,26	1,4	15,93	82	943
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,18	71	
	Итого	505	24,04	24,94	81,24	703	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
День 4							
Завтрак	Масло сливочное (порционное)	15	0,15	8,25	0,08	75	41
	Каша манная молочная	200	12,1	7,02	35	314	390
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,09		22,41	88	868
	Хлеб	35	2,28	0,24	14,8	71	
	Банан	160	1,5	0,5	21		
	Итого	600	16,1	16,01	93,29	548	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	
День 5							
Завтрак	Рагу из овощей	200	9,8	11,3	36,8	283	321
	Кофейный напиток	200	1,26	1,80	20,16	137	379
	Сыр порционный	15	1,85	2,34		50	42
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,8	71	
	Яблоко	120	0,26	-	0,17		
	Итого	535	15,45	15,85	85,57	541,00	

Прием пищи.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	
День 6							
Завтрак	Каша гречневая с маслом сливочным	150	6,8	9,15	37,6	280	679
	Рыба припущенная (минтай)	120	15,9	0,9	0,0	72	245
	Огурцы нарезка	100	0,046	3,70	1,43	10,38	13
	Нарезка из свежих помидор	120	0,9	0,3	2,7	18	14
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,23	0,006	12,35	56	377
	Масло сливочное (порционное)	10	0,15	8,25	0,08	75	41
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,8	71	
	Итого	730	21,11	24,48	40,05	582.38	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	
День 7							
Завтрак	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	11,36	12,58	33,27	321	290
	Чай с сахаром	200	1,26	1,8	15,93	82	943
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,8	71	
	Нарезка из свежих помидор	120	0,9	0,4	3	18	14
	Итого	550	15,8	15,8	67	492	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак	Масло сливочное (порционное)	15	0,20	10,60	0,08	75	41
	Каша молочная рисовая	200	11,3	4,90	37,69	255	175
	Чай с сахаром с витамином С	200	0,9		27,9	112	868
	Хлеб	30	3,28	0,24	14,18	71	
	Груша	200	3				
	Итого	640	15,4	15,8	80,47	513	

Прием пищи.	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	Тефтели	90	7,37	5,89	14,3	208	286
	Каша гречневая с маслом сливочным	150	5,1	9,15	34,2	180	679
	Нарезка из свежих помидор	120	0,9	0,2	2,7	18	14
	Чай с сахаром	200	0,18		12,2	52	943
	Хлеб	30	2,30	0,24	14,8	71	
	Итого	590	15,85	15,8	75,5	529	

Прием пищи.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	
День 10							
Завтрак	Масло сливочное (порционное)	10	0,30	9,56	0,08	75	41
	Каша молочная пшеничная	200	8,2	12,2	41,4	255,4	198
	Чай	200	0,09		22,41	88	869
	Хлеб	35	2,28	0,24	14,8	71	
	Йогурт	100	2,5	1,2	18,1	63	
	Итого	545	15,4	15,8	78,21	489	