

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Нижнечуманская СОШ»

Баевского района

_____ С.В. Игнатенко

2 сентября 2024 г.

Примерное меню горячих школьных завтраков для организации питания

для детей 12-18 лет

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Нижнечуманская средняя общеобразовательная школа
Баевского района Алтайского края»

на 2024-2025 учебный год

с. Нижнечуманка

2024год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энер. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	
День 1							
Завтрак	Котлеты	100	15,55	11,55	15,70	228,75	34
	Макаронные изделия отварные	200	17,54	18,70	115,86	673,2	1
	Чай	200	0,36	0,08	0,06	2,58	30
	Хлеб	40	1,5	0,19	9,18	44,33	
	Огурцы свежие (нарезка)	100	0,70	0,08	1,51	8,5	15
	Итого	640	35,65	30,6	142,31	957,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энер. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	
День 2							
Завтрак	Курица тушенная с картофелем	250	8,3	12,29	5,85	255,4	198
	Фрукт	100	0,7	0,2	6,8	281,4	
	Какао-напиток на молоке	200	5,72	5,76	49,94	218,98	382
	Хлеб	40	1,5	0,19	9,18	44,33	
	Итого	590	15,59	18,44	71,77	800,11	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энер. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	
День 3							
Завтрак	Суп с макаронными изделиями с мясом кур	250	0,26	0,02	1,5	7	111
	Чай	200	0,36	0,08	0,06	2,58	30
	Хлеб	40	1,5	0,19	9,18	44,33	
	Бутерброд с сыром	10	0,32	0,2	1,4	6,7098	8
	Итого	500	2,44	0,49	12,14	60,6198	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энер. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	
День 4							
Завтрак	Рыба припущенная (минтай)	100	17,54	2,38	0,31	92,50	245
	Картофельное пюре	200	4,68	33,42	7,58	348,04	312
	Кофейный напиток на молоке	200	1,52	0,24	40,06	158,50	379
	Сыр (порции)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	42
	Хлеб	40	1,5	0,19	9,18	44,33	
	Итого	550	27,56	39,18	57,13	679,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энер. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	
День 5							
Завтрак	Борщ с мясом из курицы	250	1,81	4,91	125,25	102,50	170
	Сливочное масло порционное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	41
	Чай	200	0,36	0,08	0,06	2,58	30
	Хлеб	40	1,5	0,19	9,18	44,33	
	Итого	510	3,67	13,209	134,59	234,41	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энер. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	
День 6							
Завтрак	Картофельное пюре	200	4,68	33,42	7,58	348,04	312
	Котлеты	100	15,55	11,55	15,70	228,75	34
	Горошек зеленый	100	1,9	0,1	3,9	24,1	335
	Сливочное масло порционное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	41
	Хлеб	40	1,5	0,19	9,18	44,33	
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Итого	650	23,67	53,46	61,22	814,42	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энер. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	
День 7							
Завтрак	Каша гречневая с маслом сливочным	200	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	Тефтели мясные	100	11,78	12,98	14,98	223	286
	Чай	200	0,36	0,08	0,06	2,58	30
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	42
	Хлеб	40	1,5	0,19	9,18	44,33	
	Итого	550	25,9	23,68	72	613,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энер. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	
День 8							
Завтрак	Каша рисовая	250	6,469	7,624	34,32	223,188	92
	Какао-напиток на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	42
	Хлеб	40	1,5	0,19	9,18	44,33	
	Итого	500	13,809	14,484	68,99	449,118	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энер. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	
День 9							
Завтрак	Рассольник с мясом кур	250	2,10	5,11	16,59	120,75	197
	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,56	377
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	42
	Хлеб	40	1,5	0,19	9,18	44,33	
	Итого	500	10,43	9,39	33,48	316,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энер. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	
День 10	Макаронные изделия отварные	200	17,54	18,70	115,86	673,2	1
Завтрак	Тефтели мясные	100	11,78	12,98	14,98	223	286
	Чай	200	0,36	0,08	0,06	2,58	30
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	42
	Хлеб	40	1,5	0,19	9,18	44,33	
	Итого	500	53,50	34,90	140,08	979,51	