

Утверждаю  
Директор МКОУ «Межборская ООШ»

\_\_\_\_\_  
О.А. Орлова  
«09» января 2025 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ**  
для организации питания обучающихся в  
МКОУ «Межборская ООШ»

Возрастная категория от 7-11 лет

Время приема пищи : с 10 – 00 до 10 - 20

Время нахождения в школе: с 8-30 до 13 -00

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход в гр.	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины				Минеральные вещества			
							В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	Са	Мg	Р	Fe
<b>1 день - первая неделя</b>														
Котлета куриная с маслом Масло раст. Масло сливочное	54-5м	75/5	14,4	10,4	8,0	183,0	0,05	0,06	4,7	0,47	22	48	108	1,0
Каша гречневая Гречка Масло сливочное соль	54-4м	150	8,2	6,9	36,9	238,9	0,21	0,12	27,5	-	14	120	180	4,0
Сок фруктовый	Пром.	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	0,0	0,0	4,0	14	18	17	0,8
бутерброд с сыром	2	45	2,34	5,6	16,92	131,6	0,048	0,073	57,6	0,14	183	15,8	121	0,7
Хлеб	Пром.	30	6,14	2,14	41,8	214,4	0,26	0	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05
Вафли	Пром.	25	5,3	28,3	62,9	233								
<b>2 день - первая неделя</b>														
Курица отварная (грудка), красный соус, макароны Грудка Сметана Лук Мука Масло сливочное соль	54-21м 54-1	75/50	13,5	6,9	3,1	128,1	0,05	0,02	80,4	0,5	31,1	63,74	138,3	1,17
Макароны отварные макароны масло растительное соль	54-1г	150	5,3	5,5	32,7	202,0	0,06	0,03	26,6	0	11	7	40	0,7
компот из сухофруктов	54-1хн	200	0,5	0,0	19,8	81,0			15		50	2,0	4	0,1
Хлеб	Пром.	60	6,14	2,14	41,8	214,4	0,26	0	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05
яблоко	Пром.	100	0,9	0,0	8,1	38,0	0	0	3,0	0,1	6,0	5,0	11,0	0,1
<b>3 день - первая неделя</b>														
Рыба тушеная с овощами с маслом Морковь Лук масло растительное соль масло сливочное	54-11р	75/50	9,6	5,2	4,4	103,0	0,06	0,06	221	1,91	31	29	146	0,7
Рис отварной Рис Масло растительное Соль	54-6г	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0,03	26,6		6	24	72	0,5
чай с лимоном и сахаром Чай лимон сахар	54-2гн	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0,04	4,5	3,8	7,2	0,7
Булочка	Пром.	70	5,32	6,23	39,27	234,5	0,08	0,06	23,8	0,02	21,09	10,1	0	0,9
Хлеб	Пром.	60	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход в гр.	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины				Минеральные вещества			
							В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	Са	Мg	Р	Fe
<b>4 день - первая неделя</b>														
биточки мясные с маслом биточки масло растительное масло сливочное	54-11Г-2020	75/5	16,8	19,6	31,9	372,1	0,05	0,11	23,1	0,09	29	20	137,0	1,9
Картофельное пюре Картофель масло сливочное соль молоко	54-11Г-2020	150	3,1	6,0	19,7	145,8	0,12	0,11	32,1	10,2	39	28	84	1,0
Компот из яблок	54-5хн	200	0,2	0,1	10,2	42,5	0	0	2,53	2,0	9,0	6,0	7,0	0,5
Хлеб	Пром.	60	6,14	2,14	41,8	214,4	0,26	0	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05
печенье	Пром.	40	7,5	11,8	74,9	417	0,08	0,05	11		29	20	90	2,1
бутерброд с повидлом	4	45	2,94	4,64	16,38	184,00	0,065	0,03	32,7	0,2	16,65	9,95	40,3	1,9
<b>5 день - первая неделя</b>														
Каша пшеничная молочная с маслом пшено молоко Масло сливочное сахар соль	54-6к-2020	200/5	7,7	10,0	68,9	308,6	0,08		0,05	0,84	195	430	960	0,62
сырник с повидлом Яйцо куриное Соль поваренная пищевая Крупа манная Масло растительное, Повидло Творог полужирный	54-6г-2020	60	8,4	3,96	2,37	238,5	0,045	0,224	77,3	0,33	115,6	17,23	165	0,643
Кофейный напиток кофейный напиток молоко сахар	54-23гн	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,13	13,29	0,52	111,0	30,7	107,0	1,1
Бутерброд с маслом Хлеб масло	1	40	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0	0,05	0	52,2	8,9	0	0,65
хлеб	Пром.	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05
<b>1 день – вторая неделя</b>														
Котлета мясная с маслом котлета масло растительное масло сливочное	54-5м	75/5	13,7	13,6	12,2	226,3	0,05	0,11	23,1	0,09	290,	20,0	137,0	1,9
Каша пшеничная Крупа пшеничная масло растительное соль	172	150	14,5	1,3	33,8	204,8	0,44	0,09	0,9	0	78,0	70	215,0	4,5
Напиток из шиповника шиповник сахар, вода	54-13хн	200	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	0,05	98,04	80,0	11,0	3	3	0,5
яблоко	Пром.	150	0,9	0,0	8,1	38,0	0	0	3,0	0,1	6,0	5,0	11,0	0,1
хлеб	Пром.	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05
бутерброд с сыром	2	45	2,34	5,6	16,92	131,6	0,065	0,03	32,7	0,2	16,65	9,95	40,3	1,9

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход в гр.	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины				Минеральные вещества			
							В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	Са	Мg	Р	Fe
<b>2 день - вторая неделя</b>														
курица отварная с маслом курица соль масло сливочное	54-21м	75/5	21,0	11,0	0,1	185,0	0,04	0,05	18,35	2,16	13,0	67,0	132,0	1,1
Макаронны макаронны соль масло растительное	54-1г	150	5,3	5,5	32,7	202,0	0,06	0,03	26,6	0	11,0	7,0	40,0	0,7
Компот из сухофруктов сухофрукты сахар	54-1хн	200	0,5	0,0	19,8	81,0			15		50	2,0	4	0,1
Хлеб	Пром.	60	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05
банан	пром	180	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	20	10	8	42	10,9	0,6
<b>3 день - вторая неделя</b>														
Тефтели с маслом тефтели масло растительное масло сливочное	54-8м	75/5	8,2	7,3	5,0	118,5	0,04	0,05	7,1	0,79	11,0	11,0	84,0	1,2
Рис отварной Крупа рисовая Соль вода	54-6г-2020	150	2,1	0,3	21,9	98,8	0,017	0,009	0	0	8,37	15,78	45,3	0,32
Чай Чай сахар	54-2гн	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0,04	4,5	3,8	7,2	0,7
яблоко	Пром.	100	0,9	0,0	8,1	38,0	0	0	3,0	0,1	6,0	5,0	11,0	0,1
Хлеб	Пром.	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05
Бутерброд с маслом Хлеб масло	1	40	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0	0,05	0	52,2	8,9	0	0,65
<b>4 день - вторая неделя</b>														
Куриное филе Куриная грудка (филе) Лук репчатый Соль вода	54-21м-2020	75/5	19,3	1,4	0,7	92,9	0,04	0,05	18,35	2,16	13	67	132	1,7
Рагу из овощей Картофель масло сливочное масло подсолнечное соль морковь лук репчатый мука пшеничная	54-19г-2020	150	2,8	7,5	13,6	134,2	0,07	0,08	310	12,2	56	29	70	1,0
Компот из яблок	54-5хн	200	0,2	0,1	10,2	42,5	0	0	2,53	2,0	9,0	6,0	7,0	0,5
яблоко	Пром.	100	0,9	0,0	8,1	38,0	0	0	3,0	0,1	6,0	5,0	11,0	0,1
Вафли	Пром.	39	5,3	28,3	62,9	233								
Хлеб	Пром.	60	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход в гр.	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины				Минеральные вещества			
							В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	Са	Мg	Р	Fe
<b>5 день - вторая неделя</b>														
Запеканка творожная с повидлом творог яйцо манная крупа масло растительное повидло сахар	54-1г	50/15	6,84	5,33	8,33	115,78	0,07	0,4	95,5	0,38	29,3	43	38,7	1,1
Каша молочная кукурузная с изюмом крупа манная молоко масло сливочное сахар изюм	54-2к-2020	205	7,2	10,70	43,90	300,70	0,06	0	0,05	0,22	59,2	30,24	36,0	0,45
Бутерброд с маслом	9	40	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0	0,05	0	52,2	8,9	0	0,65
Какао какао- порошок сахар молоко	54-21гн	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,17	17,25	0,68	14,3	34,2	13,0	1,1
Хлеб	Пром.	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05