



Утверждаю

Директор МКОУ «Межборская ООШ»

О.А. Орлова

«21» августа 2024 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 01 - 20

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

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход в гр.	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины				Минеральные вещества			
							B ₁	B ₂	A	C	Ca	Mg	P	Fe
1 день - первая неделя														
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								
2 день - первая неделя														
Грудка в сметанном соусе 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
Макароньы отварные макароньы 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
3 день - первая неделя														
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 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
банан	Пром.	200	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	20	10	8	42	10,9	0,6
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 ₁	В ₂	А	С	Са	Мg	Р	Fe
4 день - первая неделя														
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.	80	7,5	11,8	74,9	417	0,08	0,05	11		29	20	90	2,1
5 день - первая неделя														
Каша пшенная 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
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	11,0	30,7	107,0	1,1
Бутерброд с маслом, сыром Масло сыр хлеб	3	55	2,03	8,6	0,44	310	0,113	0,169	195	0,23	314	36,33	262,9	1,822
хлеб	Пром.	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05
1 день – вторая неделя														
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
Горошница горох масло растительное соль	54-21г	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	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.	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 повидлом	Пром.	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

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход в гр.	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины				Минеральные вещества			
							В ₁	В ₂	А	С	Са	Мg	Р	Fe
2 день - вторая неделя														
Голень куриная 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
Макаронь макароны 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
печенье	Пром.	80	7,5	11,8	74,9	417	0,08	0,05	11		29	20	90	2,1
3 день - вторая неделя														
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
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
яблоко	Пром.	140	0,9	0,0	8,1	38,0	0	0	3,0	0,1	6,0	5,0	11,0	0,1
4 день - вторая неделя														
фрикадельки с маслом фрикадельки масло растительное масло сливочное	54-5м	75/5	14,4	10,4	8,0	183,0	0,05	0,06	4,7	0,47	22,0	48,0	108,0	1,0
Картофельное пюре Картофель масло сливочное соль молоко	54-11г	150	3,1	6,0	19,7	145,8	0,12	0,11	32,1	10,2	39	28	84	1,0
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
банан	пром	200	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	20	10	8	42	10,9	0,6
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 ₁	В ₂	А	С	Са	Мg	Р	Fe
5 день - вторая неделя														
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 маслом крупа манная молоко масло сливочное сахар	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	60	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