



Утверждаю:
Директор
МКОУ "СОШ №30"
Л.И. Темирова
1 сентября 2023г.

Примерное десятидневное меню

разработанное на основе сформированного рациона питания с указанием пищевой ценности приготавливаемых блюд для обеспечения горячим завтраком учащихся 1-4 классов МКОУ "СОШ №30" на 2023-2024 уч. год

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод ы, гр.	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3	4	5	7	9	12
1 день завтрак	174	Каша молочная рисовая с/м	210	6	10,85	42,25	294
	424	Булочка домашняя	75	5,46	9,39	32,94	238,5
	15	Сыр голландский	30	7,89	7,98		103
	14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
	382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	338	Банан	230	3,45	1,15	48,3	220,8
			ИТОГО:		26,96	40,16	141,2
2 день завтрак	294	Котлета из куриного филе с/м	75/5	13,08	12,57	12,21	214,5
	309	Макароны отварные	100	3,67	3,01	17,63	112,3
	75	Икра свекольная	50	1,18	0,051	11,43	92,65
	342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	0,9	140,28
			ИТОГО:		22,83	16,39	70,05
3 день завтрак	260	Гуляш из говядины	125	21,82	25,19	4,33	331,5
	302	Каша пшенная	100	4,4	3,81	25,2	153
	ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	0,9	140,28
	377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	ПР	Конфеты шоколадные	30	0,45	2,4	24	120
			ИТОГО:		31,54	32,02	69,63
4 день завтрак	279/330	Тефтели из говядины	90	11,2	12,4	14,16	213
	302	Каша гречневая	100	5,73	4,062	25,8	162,5
	15	Сыр голландский	30	7,89	7,98		103
	342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	ПР	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
	ПР	Яблоко	190	0,76	0,76	18,62	89,3
			ИТОГО:		30,6	25,96	115,74
5 день завтрак	227	Филе рыбное припущенное	75	11,67	5,6	0,62	99,54
	310	Картофель отварной	100	1,9	2,9	15,3	94,9
	ПР	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
	14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
	377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	ПР	Конфеты шоколадные	30	0,45	2,4	24	120
		ИТОГО:		19,09	18,77	84,53	587,64



Л.И. Темирова

Примерное десятидневное меню

разработанное на основе сформированного рациона питания с указанием пищевой ценности приготавливаемых блюд для обеспечения горячим завтраком учащихся 1-4 классов МКОУ "СОШ №30" на 2023-2024 уч. год

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод ы, гр.	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3	4	5	7	9	12
6 день завтрак	268	Котлета из говядины	75	11,88	16,9	9,92	241,5
	302	Каша гречневая	100	5,73	4,062	25,8	162,5
	15	Сыр голландский	30	7,89	7,98		103
	424	Булочка домашняя	75	5,46	9,39	32,94	238,5
	ПР	Конфеты шоколадные	30	0,45	2,4	24	120
	389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
			ИТОГО:		32,41	40,73	112,86
7 день завтрак	266	Бифштекс из говядины	53	10,15	12,56		154
	309	Макароны отварные	100	3,67	3,01	17,63	112,3
	ПР	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
	14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
	377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	338	Яблоко	190	0,72	0,72	17,64	84,6
			ИТОГО:		19,61	24,16	79,88
8 день завтрак	223	Запеканка из творога	110	16,1	12,2	30,8	297
	424	Булочка домашняя	75	5,46	9,39	32,94	238,5
	382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	338	Банан	230	3,45	1,15	48,3	220,8
	ПР	Печенье	30	2,1	5,7	19,8	138
			ИТОГО:		31,19	31,98	149,42
9 день завтрак	265	Плов из говядины	150	16,49	16,89	26,02	322
	ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	0,9	140,28
	377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	341	Мандарин	180	0,72	0,36	47,7	201,6
	75	Икра свекольная	50	1,18	0,051	11,43	92,65
			ИТОГО:		23,26	17,92	101,25
10 день завтрак	288/330	Филе куриное отварное с соусом	75/50	18,19	21,21	3	285
	ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	0,9	140,28
	302	Каша пшенная	100	4,4	3,81	25,2	153
	342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	ПР	Конфеты шоколадные	30	0,45	2,4	24	120
			ИТОГО:		27,94	28,18	80,98