

Согласованно:

ТО Управления Роспотребнадзора  
по Алтайскому краю в г. Бийске и 6 районах

И. А. Яковлев

Утверждаю:

Директор школы  
Полужаева О.Н.



**МБОУ Ненинская СОШ им.Героя РФ Лайса А.В.**

**Примерное десятидневное меню завтраков**

**для детей 1-4, 5-11 классов**

**Сезон осенне-зимний-весенний**

**на 2021 -2022 учебный год**

реп.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества в граммах				Энергетическая ценность (ккал)	
		7-11	11-18	Б	Ж	У	
	<b>1 день</b>						
278	Тфтели	80	80	6,5	7,21	0,86	125,6
330	Соус сметанный	10	10	1,4	4,99	5,87	74,1
125	Картофель отварной	150	200	3,04/4,04	5,94/7,92	20,98/27,98	157,5/210
377	Чай с лимоном	200	200	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб пшеничный	20	40	1,62	0,2	9,8	96,8
14	Масло сливочн. порционно	10		00,08	7,25	0,13	66
	<b>2 день</b>					<b>ИТОГО</b>	<b>582/568,5</b>
202	Макаронные изделия отварные	150	200	56,60/75,45	6,69/8,92	319,2/425,6	156,3/208,4
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	80	80	7,8	3,96	3,04	84
376	Чай с сахаром	200	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	20	40	1,62/3,24	0,2/0,4	9,8/19,6	48,4/96,8
15	Сыр порционно	30		6,96	8,85	-	108
	<b>3 день</b>					<b>ИТОГО</b>	<b>456,7/449,2</b>
268	Котлеты, биточки, шницели	80	80	7,92	11,27	6,61	161
331	Соус сметанный с томатом	10	10	1,76	4,99	7,02	80,1
304	Рис отварной	150	200	3,65/4,86	4,30/5,72	36,68/48,9	209,7/279,6
379	Кофейный напиток	200	200	3,16	2,68	15,95	100,6
	Хлеб пшеничный	20	40	1,62/3,24	0,2/0,4	9,8/19,6	48,4/96,8
	Овощи отварные в нарезку	60		1,62	2,28	2,76	38,5
	<b>4 день</b>					<b>ИТОГО</b>	<b>638,3/718,1</b>

229	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	80	80	7,8	3,96	3,04	84
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	200	8,6/11,46	6,09/8,12	38,64/51,52	249,5/332,72
377	Чай с лимоном	200	200	0,13	0,02	15,2	62
15	Хлеб пшеничный Сыр порционно	20 30	40	1,62/3,24 6,96	0,2/0,4	9,8/19,6	48,4/96,8 108
	<b>5 день</b>					<b>ИТОГО</b>	<b>551,9/575,52</b>
250	Бефстроганов	80	80	12,16	18,48	4,1	232
125	Отварной картофель	150	200	3,03/4,04	5,94/7,91	20,98/27,98	157,5/210
376	Чай с сахаром.	200	200	0,07	0,02	15	60
14	Хлеб пшеничный Масло сливоч. порционно	20 10	40	1,62/3,24 0,08	0,2/0,4 7,25	9,8/19,6 0,13	48,4/96,8 66
	<b>6 день</b>					<b>ИТОГО</b>	<b>563,9/598,8</b>
260	Гуляш (говядина)	80	80	11,64	13,43	2,31	176,8
304	Рис отварной	150	200	3,65/4,86	4,30/5,72	36,68/48,9	209,7/279,6
685	Чай с лимоном	20	200	0,3	0	15,2	60
2	Хлеб пшеничный Бутерброд с джемом или повидлом	20 30/5/20	40	1,62/3,24 2,4	0,2/0,4 3,87	9,8/19,6 27,83	48,4/96,8 156
	<b>7 день</b>					<b>ИТОГО</b>	<b>643,3/613,2</b>
204	Макаронные изделия отварные с сыром	125	150	8,46/10,15	9,95/11,94	21,32/25,58	209/250,8
376	Чай с сахаром	200	200	0,07	0,02	15	60
2	Хлеб пшеничный Бутерброд с джемом или повидлом	20 30/5/20	40	1,62/3,24 2,4	0,2/0,4 3,87	9,8/19,6 27,83	48,4/96,8 156
	<b>8 день</b>					<b>ИТОГО</b>	<b>473,4/407,6</b>
359	Кисель	200	200	4,03	0,12	38,62	157,6
265	Плов	150	200	16,49/21,98	16,89/22,52	26,03/34,69	322,429,30

15	Хлеб пшеничный Сыр порционнo	20 30	40	1,62/3,24 6,96	0,2/0,4 8,85	9,8/19,6 -	48,4/96,8 108
	<b>9 день</b>					<b>Итого</b>	<b>636/683,7</b>
382	Какао с молоком	200	200	4,08	3,54	17,58	118,6
268	Котлеты, биточки, шницели	80	80	7,92	11,27	6,61	161
330	Соус сметанный	10	10	1,4	4,99	5,87	74,1
125	Картофель отварной	150	200	3,04/4,04	5,94/7,92	20,98/27,98	157,5/210
	Хлеб пшеничный	20	40	1,62/3,24	0,2/0,4	9,8/19,6	48,4/96,8
	Овощи отварные	60		1,62	2,28	2,76	38,5
	<b>10 день</b>					<b>Итого</b>	<b>598,1/660,5</b>
	<b>Завтрак</b>						
376	Чай с сахаром	200	200	0,07	0,02	15	60
259	Жаркое по-домашнему	150	200	13,88/18,5	15,5/20,66	14,21/18,95	252,85/337,13
	Хлеб пшеничный	20	40	1,62/3,24	0,2/0,4	9,8/19,6	48,4/96,8
2	Буtterброд с джемом или повидлом	30/5/20		2,4	3,87	27,83	156
	Яблоко		100	0,3	0	86	40
						<b>Итого</b>	<b>557,3/649,9</b>

**Список используемой литературы:**

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Сборник технических / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. –М.: Делта плюс, 2017
2. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20. Москва 2020.