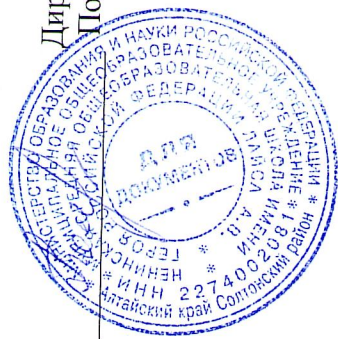


Утверждаю:

Директор школы
Полежаева 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 2022 -2023 учебный год

| реп. | Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества в граммах | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------|---|----------------------------|-------|-------------|-----------|--------------|--------------------|-----------------------------------|
| | | 7-11 | 11-18 | Б | Ж | У | | |
| | 1 день | | | | | | | |
| 278 | Тефтели | 100 | 100 | 8,125 | 9,01 | 1,08 | 157 | |
| 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 | |
| | 2 день | | | | | ИТОГО | 613,4/568,5 | |
| 202 | Макаронные изделия отварные | 150 | 200 | 56,60/75,45 | 6,69/8,92 | 319,2/425,6 | 156,3/208,4 | |
| 229 | Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай) | 100 | 100 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 105 | |
| 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 | |
| 15 | Сыр порционно | 30 | | 6,96 | 8,85 | - | 108 | |
| | 3 день | | | | | ИТОГО | 518,3/501,2 | |
| 268 | Котлеты, биточки, шницели | 100 | 100 | 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 | |
| 376 | Чай сладкий | 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 | |
| | Овощи отварные в нарезку | 60 | | 1,62 | 2,28 | 2,76 | 38,5 | |
| | 4 день | | | | | ИТОГО | 597,7/718,1 | |

| | | | | | | | |
|-----|---|-------------------------------|-------------------------|--|--|---|---|
| 377 | Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай) Каша рассыпчатая (гречневая) Чай с лимоном Хлеб пшеничный Сыр порционно | 100 150 200 20 30 | 100 200 200 40 | 9,75 8,6/11,46 0,13 1,62/3,24 6,96 | 4,95 6,09/8,12 0,02 0,2/0,4 8,85 | 3,8 38,64/51,52 15,2 9,8/19,6 - | 105 249,5/332,72 62 48,4/96,8 108 |
| | 5 день | | | | | ИТОГО | 572,9/575,52 |
| 250 | Бифстроганов | 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 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 40 | 1,62/3,24 | 0,2/0,4 | 9,8/19,6 | 48,4/96,8 |
| 2 | Бутерброд с джемом или повидлом | 30/5/20 | | 2,4 | 3,87 | 27,83 | 156 |
| | 6 день | | | | | ИТОГО | 598,8/598,8 |
| 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 | 200 | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 40 | 1,62/3,24 | 0,2/0,4 | 9,8/19,6 | 48,4/96,8 |
| 14 | масло сливоч, порционное | 20 | | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 |
| | 7 день | | | | | ИТОГО | 560,9/613,2 |
| 204 | Макаронные изделия отварные с сыром | 200 | 200 | 13,54 | 15,92 | 34,11 | 334,4 |
| 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 |
| 2 | Бутерброд с джемом или повидлом | 30/5/20 | | 2,4 | 3,87 | 27,83 | 156 |
| | 8 день | | | | | ИТОГО | 598,8/407,6 |
| 359 | Кисель | 200 | 200 | 4,03 | 0,12 | 38,62 | 157,6 |
| 265 | Плов | 150 | 200 | 12,71/16,94 | 7,85/10,46 | 26,8/35,70 | 229/305,3 |
| | | | | 1,62/3,24 | 0,2/0,4 | 9,8/19,6 | |

| | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|----------|------------|--------------|--------------|-------------------|--|
| | Хлеб пшеничный овощи отварные | 20 60 | 40 1,62 | 6,96 2,28 | 8,85 2,76 | - ИТОГО | 48,4/96,8 38,5 566,93/683,7 |
| | 9 день | | | | | | |
| 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 |
| | 10 день | | | | | ИТОГО | 598,1/660,5 |
| | Завтрак | | | | | | |
| 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 | Бутерброд с джемом или повидлом | 30/5/20 | | 2,4 | 3,87 | 27,83 | 156 |
| | Яблоко | 100 | | 0,3 | 0 | 86 | 40 |
| | ИТОГО | | | | | ИТОГО | 557,3/649,9 |

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.: ДеЛи плюс, 2017
2. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20. Москва 2020.