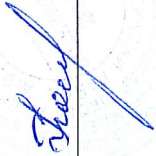


Утверждаю:

Директор школы  
Полежаева О.Н.



**МБОУ Ненинская СОШ им.Героя РФ Лайса А.В.**  
**Примерное десятидневное меню завтраков**  
**для детей 1-4 классов**  
**Сезон осенне-зимний-весенний**  
**на 2024 год**

1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Бутерброды с сыром	40	5,01	3,99	18,58	131	3
Каша молочная овсяная	180	7,52	7,96	29,01	221	174
«Геркулес» с маслом	180	1,33	1,15	20,21	97	акт
Кофейный напиток	100	0	0	15	60	
Десерт фруктовый		13,86	13,1	82,8	509	
Итого						

ДЕНЬ: ВТОРНИК  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Котлеты с соусом	110	10,05	9,55	14,47	170	451
Макаронные изделия отварные	180	0,98	5,39	44,5	255	516
Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	54	686
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		13,54	15,23	88,26	550	

ДЕНЬ: СРЕДА  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД						
Жаркое по-домашнему	290	14,77	19,14	35,61	378	436
Компот из смеси сухофруктов	180	5,4	0,05	26,81	111	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		22,45	19,46	77,99	560	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД						
Запеканка творожная с соусом	220	30,94	11,61	33,81	401	31
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,5	55	685
Булочка школьная	100	4,1	1,6	29,4	123	428
Итого		35,22	13,23	76,71	579	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Пудинг из птицы с соусом	110	15,35	4,37	9,07	141	акт
Пюре картофельное	180	3,91	5,86	26,46	175	520
Компот из ягод	180	0,14	0,04	23,23	95	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		21,68	10,54	74,33	482	

Среднее значение за период 21,35 14,31 80,02 536

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша молочная рисовая с маслом	180	5,41	6,24	39,28	235	Таб 4
Какао с молоком	180	3,48	2,79	22,65	131	693
Кисломолочный продукт (йогурт, йогурт питьевой, ряженка)	90	2,5	0,3	17	80	



Булочка школьная	50	1,7	0,8	6,37	62	
Итого		13,09	10,13	85,3	508	

ДЕНЬ: ВТОРНИК  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Мясо по - купечески	230	19,52	22,14	43,13	412	акт
Закуска из овощей	60	1,1	2,7	4,5	47	акт
Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	57	686
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		23,13	25,13	76,92	587	

ДЕНЬ: СРЕДА  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Мясные ежики	110	9,62	11,35	8,08	174	акт
Пюре картофельное	180	3,91	5,86	26,46	175	520
Напиток фруктовый	180	0,2	0,04	25,73	105	699
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		16,01	17,52	75,84	525	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	У		
Фрикаделька мясная с соусом	110	14,76	8,85	6,26	156	469	
Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,39	44,5	255	516	
Напиток из ягод	180	0,27	1,22	22,84	105	акт	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт	
Итого		24,56	15,71	89,17	587		

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	У		
Рыба под сырной шапкой	90	9,19	10,73	7,7	136	акт	
Сложный овощной гарнир (пюре картофельное, овощи отварные или капуста тушеная) гарнир	150/50	5,8	14,6	28,4	267	акт	
Компот и смеси сухофруктов	180	5,4	0,05	26,81	111	акт	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт	
Итого		22,67	25,65	78,48	585		

Среднее значение за период

19,89 21,97 81,14 558