

"Согласовано"

Директор МБОУ "СОШ № 5" имени А.В. Гусака
Костикова С.В.



"Утверждаю"

Директор ООО
"Комбинат школьного
питания"
Трегубова С.В.



Примерное десятидневное меню завтраков для учащихся
на 2022 учебный год

Возрастная категория с 7 лет до 11 лет

Меню приготавливаемых блюд

1-ая неделя категория с 7 лет до 11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	с 7 лет до 11 лет						
День 1	Понедельник						
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом	150/15	5,57	9,42	43,2	282,5	417
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	1009
	Батон "Нарезной"	40	3,6	0,6	12	90,53	б/н
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,2	0,3	8	37	847
Итого за завтрак		505	9,57	10,32	77,2	438,03	
Неделя 1	с 7 лет до 11 лет						
День 2	Вторник						
Завтрак	Овощи порционно*	60	0,3	0	0,9	4,9	б/н
	Жаркое по-домашнему (мясо, курица)	200	22,94	6,22	17,56	338,4	436
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	1009
	Хлеб пшеничный	50	4,38	0,75	15	113,22	б/н
Итого за завтрак		510	27,82	6,97	47,46	484,52	
Неделя 1	с 7 лет до 11 лет						
День 3	Среда						
Завтрак	Тефтели мясные(мясо, курица) с соусом	80	8,87	9,83	11,71	171	668
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	744
	Компот в ассорти (сухофрукты, с/м ягода)	200	0,04	0	4,76	94,2	933
	Хлеб пшеничный	75	6,57	1,13	22,5	169,83	б/н
Итого за завтрак		505	22,94	16,57	74,81	665,48	
Неделя 1	с 7 лет до 11 лет						
День 4	Четверг						
Завтрак	Бестроганов (печень, мясо курица)	105	17,43	11,64	7,1	162,31	690/423
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	753
	Компот в ассорти (сухофрукты, с/м ягода)	200	0,04	0	4,76	94,2	933
	Хлеб пшеничный	50	4,38	0,75	15	113,22	б/н
Итого за завтрак		505	27,37	16,91	53,31	538,18	
Неделя 1	с 7 лет до 11 лет						
День 5	Пятница						
Завтрак	Котлеты или биточки рыбные	50	7,5	2,53	4,79	71,9	255
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	759
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	1009
	Хлеб пшеничный	75	6,57	1,13	22,5	169,83	б/н
Итого за завтрак		475	17,33	8,46	61,74	406,98	
Среднее значение за период:		500	21,006	11,846	62,904	506,638	

Меню приготавливаемых блюд

2-ая неделя категория с 7 лет до 11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя2	с 7лет до 11лет						
День1	Понедельник						
Завтрак	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/15	7,83	8,33	30,75	230,25	36
	Кофейный напиток	200	1,4	2	12,4	116	379
	Батон "Нарезной"	40	3,6	0,6	12	90,53	б/н
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,2	0,3	8	37	847
Итого за завтрак		505	13,03	11,23	63,15	473,78	
Неделя2	с 7лет до 11лет						
День2	Вторник						
Завтрак	Котлета (мясо, курица)	50	7,78	5,78	7,85	183	658
	Горох отварной	180	3,67	5,76	24,53	164,7	430
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	1009
	Хлеб пшеничный	75	6,57	1,13	22,5	169,83	б/н
Итого за завтрак		505	18,22	12,67	68,88	545,53	
Неделя2	с 7лет до 11лет						
День3	Среда						
Завтрак	Курица отварная	100	21,1	13,6	0	206,25	287
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	759
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	1009
	Хлеб пшеничный	50	4,38	0,75	15	113,22	б/н
Итого за завтрак		500	28,74	19,15	49,45	484,72	
Неделя2	с 7лет до 11лет						
День4	Четверг						
Завтрак	Овощи порционно*	60	0,3	0	0,9	4,9	б/н
	Котлета (мясо, курица)	50	7,78	5,78	7,85	183	658
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	753
	Компот в ассортименте (сухофрукты, с/м ягода)	200	0,04	0	4,76	94,2	933
	Хлеб пшеничный	50	4,38	0,75	15	113,22	б/н
Итого за завтрак		510	18,02	11,05	54,96	563,77	
Неделя2	с 7лет до 11лет						
День5	Пятница						
Завтрак	Плов (мясо, курица)	250	25,38	21,25	44,61	520	244
	Сок в ассортименте	200	0,2	0	12,6	132	389
	Хлеб пшеничный	50	4,38	0,75	15	113,22	б/н
Итого за завтрак		500	29,96	22	72,21	765,22	
Среднее значение за период:		504	21,594	15,22	61,73	566,604	

* в зимнее-весеннее время овощи в отварном виде
в летнее-осеннее время овощи дают в свежем виде