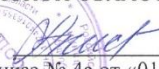


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЮРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
МАКАРЬЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Утверждаю
Директор ОУ  (Анисимова Н.В.)
Приказ № 4а от «01» февраля 2021 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

завтраков для организации питания

обучающихся 5-11 классов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с р/м витамин С	100	1.11	6.18	4.62	78.56	45
	Рыба отварная с соусом	100	11.81	2.51	2.61	100.00	226/330
	Картофель отварной	180	3.01	5.9	29.37	165.6	125
	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	107.00	385
	Фрукт мандарин	100	0.90	0.02	8.10	43.00	341
	Хлеб пшеничный	50	3.91	0.50	24.05	116.43	ПТ
	Хлеб ржаной	30	1.4	0.3	13.38	66.00	ПТ
Итого за завтрак:		660	27.94	20.41	91.73	676.59	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Салат из свеклы с яблоками витамин С	100	1.31	5.61	12.11	100.11	54
	Омлет натуральный	210	22.11	42.63	3,81	486.00	212
	Сок фруктовый	200	1	0.2	20	86.6	ПТ
	Хлеб пшеничный	50	3.91	0.5	24.05	116.43	ПТ
	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00	ПТ
Итого за завтрак:		580	29.73	49.24	73.35	855.14	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Огурец свежий	70	0.48	0.06	1.5	8.46	71
	Пюре картофельное с м/с	180/5	3.69	2.8	22.95	131.00	312
	Кура отварная	100	23.48	25.82	0.48	328.00	288
	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26.0	125.00	382
	Бутерброд с сыром	30/15/5	6.16	7.79	14.83	154.00	3
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.33.	9.62	47.00	ПТ
	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00	ПТ
Итого за завтрак:		655	40.57	37.77	88,76	859.46	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Винегрет овощной Витамин С	100	1.62	6.2	8.9	97.88	67
	Котлета мясная из говядины с соусом	100	16.48	11.48	10.3	183.00	268/330
	Макароны отварные с м/с	180/5	6.12	9	33.84	242.28	309
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.53	0	9.87	41.6	377
	Фрукт груша	100	0.39	0.3	10.3	44.00	338
	Хлеб пшеничный	50	3.91	0.5	24.05	116.43	ПТ
	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00	ПТ
Итого за завтрак:		688	23.33	27.78	110,64	791.19	
Неделя 1							
День 5							

Завтрак	Салат из моркови с яблоками	100	0.86	5.22	7.87	81.9	59
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	36.37	28.06	47.94	589.74	344
	Напиток из плодов шиповника Витамин С	200	0.4	0.27	17.2	72.8	388
	Хлеб пшеничный	50	3.91	0.5	24.05	116.43	ПТ
	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00	ПТ
Итого за завтрак:		610	42.94	34.35	110.44	926.87	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Огурец свежий	100	0.48	0.06	1.5	8.46	71
	Рыба припущенная с соусом	100	11.17	2.47	2.61	77.5	227/330
	Рис отварной	180	4.40	6.48	33.6	252.13	304
	Чай с сахаром. Витамин С	200/15	0.16	0.16	23.88	97.6	376
	Фрукт банан	100	1.5	0.5	21	96.00	338
	Хлеб пшеничный	50	3.91	0.5	24.05	116.43	ПТ
	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00	ПТ
Итого за завтрак:		775	23.02	10.47	120.02	714.12	
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Салат из свежей капусты с растительным маслом Витамин С	100	1.33	6.08	8.59	94.12	45
	Гуляш из говядины	100	14.55	16.79	2.89	221.00	260
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	180/5	10.68	4.92	11.92	277.2	302
	Кефир	200	5.8	6.4	5.8	118.00	ПТ
	Хлеб пшеничный	50	3.91	0.5	24.05	116.43	ПТ
	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00	ПТ
Итого за завтрак:		665	37,67	34,99	66,63	892,75	
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Салат картофельный с огурцом и горошком	100	1.75	6.18	0.8	99.5	42
	Котлеты, рубленные из птицы	100	15.3	29.94	15.46	388.00	295
	Капуста тушеная	180	3.32	4.84	12.88	117.36	321
	Сок	200	0.53	0	9.47	40.00	п/т
	Хлеб пшеничный	50	3.91	0.5	24.05	116.43	ПТ
	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00	ПТ
Итого за завтрак:		560	26.21	41.76	76.04	627.29	
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Салат из свеклы отварной	100	0.4	6.0	8.2	92.00	52

	Вит.С						
	Печень говяжья, тушенная в соусе	100	12.66	8.76	3.81	159.00	261/330
	Рагу из овощей	180	3.18	19.77	18.57	255.6	143
	Кофейный напиток на молоке	200	3.2	2.68	15.95	100.6	379
	Кондитерское изделие Печенье	35	2.97	3.95	22.9	108.5	ПТ
	Хлеб пшеничный	50	3.91	0.5	24.05	116.43	ПТ
	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00	ПТ
Итого за завтрак:		695	27.72	41.96	106.86	898.13	
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Салат из моркови с черносливом Витамин С	100	0.86	5.22	7.87	81.9	59
	Бутерброд с сыром	30/20/5	6.16	7.79	14.38	154.00	2
	Блины со сгущенным молоком	170	12.96	12.48	72.58	454.00	396
	Напиток из плодов шиповника	200	0.4	0.27	17.2	72.8	388
	Фрукт яблоко свежее	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.33	9.62	47.00	ПТ
	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00	ПТ
Итого за завтрак:		675	23.76	26,79	144.83	922.7	
Среднее значение за период:		656.30	30.289	32.552	98.93	816.424	