

Утверждено
Директор школы
Горь / Покшинова Н.П.
Приказ № 24 от 22.03.2022

Примерное циклическое десятидневное меню
горячих завтраков для организации питания детей 7 – 11 лет

МКОУ Повалихинская начальная школа
2022-2023 учебный год

Школа	МКОУ Повалихинская НОШ			Отд./ко рп	1 День			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийнос ть	Белки	Жиры	Углевод ы
Завтрак	гор.блюдо	302\11 5	Омлет натуральный	130	204	10,74	16,65	2,81
	гор.напит ок	376	Чай с сахаром	200	38	0.48	0	9
	хлеб	ПТ	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	14
		2	Бутерброд с повидлом	30\20\5	156	2	4	28
Усилен ие завтрак а		ПТ	Йогурт питьевой	180	70	5	2	8

Школа	МКОУ Повалихинская НОШ			Отд./ко рп	2 День				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цен а	Калорийнос ть	Белк и	Жир ы	Углевод ы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша жидкая молочная геркулесов ая	200\5	12,4 7	208	6	4	36
	гор.напит ок	378	Чай с молоком	200	5,26	72	0	1	14
	хлеб	ПТ	Хлеб пшеничны й	30	3,39	70	2	0	14
		3	Бутерброд с сыром	30\15\5	18,7 1	154	6	7	14
Усилен ие завтрак а	фрукты		Мандарин	100	16,4 9	34	0	0	7

Школа	МКОУ Повалихинская НОШ			Отд./кор п	3 День			
Прием пищи	Раздел	№ рец .	Блюдо	Выход, г	Калорийност ь	Белк и	Жир ы	Углевод ы
Завтрак	гор.блюдо	175	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200\10	183	3	84	23
	гор.напито к	209	Какао с молоком	200	112	3	0	23
	хлеб	ПТ	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	14
		3	Бутерброд с колбасой п\к	30\20	155	5	8	27
Усилени е завтрака	фрукты		Груша	100	45	0	0	9

Школа	МКОУ Повалихинская НОШ			Отд./кор п	4 День			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийнос ть	Белк и	Жир ы	Углевод ы
Завтрак	гор.блюдо	309\24 3	Макароны отварные с маслом сливочным, сосиска отварная	150\5\80	201\238	5\8	7\22	28\0379
	гор.напит ок	382	Кофейный напиток на молоке	200	90	2	2	14
	хлеб	ПТ	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	14
		1	Бутерброд с маслом	30\10	136	2	7	14
Усилени е завтрака		ПТ	Пирожок со свежей капустой	50	98	3	1	18

Школа	МКОУ Повалихинская НОШ			Отд./кор п	5 День			
Прием пищи	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г	Калорийност ь	Белк и	Жир ы	Углевод ы
Завтрак	гор.блюдо	219	Сырники из творога со сгущенны м молоком	100\30	266	14	13	45
	гор.напито к	377	Чай с сахаром и лимоном	180\13,5\ 7	38	0	0	8
	хлеб	ПТ	Хлеб пшеничны й	30	70	2	0	14
		2	Бутерброд с повидлом	30\20\5	156	2	4	28
Усилени е завтрака	фрукты		Мандарин	100	38	0	0	7

Школа	МКОУ Повалихинская НОШ			Отд./кор п	6 День			
Прием пищи	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г	Калорийнос ть	Белк и	Жир ы	Углевод ы
Завтрак	гор.блюдо		Суп молочный с макаронным и изделиями	200	195	7	8	25
	гор.напито к	410	Чай с сахаром и лимоном	180\13,5\ 7	37	0	0	8
	хлеб	ПТ	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	14
		3	Бутерброд с сыром	30\15\5	154	6	7	14
Усилени е завтрака		401	Кисло - молочный продукт "Снежок"	200	90	5	4	7

Школа	МКОУ Повалихинская НОШ			Отд./кор п	7 День			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийност ь	Белк и	Жир ы	Углевод ы
Завтрак	гор.блюдо		Каша молочная пшениная	200	277	7\37	8\87	41\82
	гор.напито к	382	Кофейный напиток на молоке	200	90	2	2	14
	хлеб	ПТ	Хлеб пшеничны й	30	70	2	0	14
		1	Бутерброд с маслом	30\10	136	2	7	14
Усилени е завтрака		ПТ	Пирожок с яйцом	50	98	3	1	18

Школа	МКОУ Повалихинская НОШ			Отд./кор п	8 День			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийност ь	Белк и	Жир ы	Углевод ы
Завтрак	гор.блюдо	223	Запеканка из творога	75	166	17	8	15
	гор.напито к	377	Чай с сахаром и лимоном	180\13,5\ 7	38	0	0	8
	хлеб	ПТ	Хлеб пшеничны й	30	70	2	0	14
		6	Бутерброд с колбасой п\к	30\20	155	5	8	14
Усилени е завтрака	фрукты		Мандарин	100	38	0	0	7

Школа	МКОУ Повалихинская НОШ			Отд./кор п	9 День			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийност ь	Белк и	Жир ы	Углевод ы
Завтрак	гор.блюдо	181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150\5	320	15	28	3
	гор.напито к	376	Чай с сахаром	180\13,5	38	0	0	8
	хлеб	ПТ	Хлеб пшеничны й	14	70	2	0	14
		3	Бутерброд с сыром	30\15\5	154	6	7	14
Усилени е завтрака	фрукты	338	Яблоко	100	47	0	0	9

Школа	МКОУ Повалихинская НОШ			Отд./кор п	10 День			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийност ь	Белк и	Жир ы	Углевод ы
Завтрак	гор.блюдо	174	Каша жидкая пшеничная молочная с маслом	200\5	286	7	11	39
	гор.напито к	382	Какао с молоком	180	113	4	3	22
	хлеб	ПТ	Хлеб пшеничны й	30	70	2	0	14
		2	Бутерброд с повидлом	30\20\5	156	2	4	28
Усилени е завтрака		ПТ	Ряженка	200	276	3	4	4

