

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Островского муниципального округа Костромской области «Александровская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Александровская СОШ»:

_____ А.Н.Степанов

« ____ » _____ 2024 год

	<u>ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ завтраков</u> <u>ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ</u>					
	сезон осень - зима					
	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<i>Завтрак, день 1</i>					
57	Каша пшенная	200	3,53	7,18	44,57	314,28
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	68,7
10	Кофейный напиток	200	3,20	2,68	15,95	100,6
	Итого:		8,86	10,19	70,53	483,58
	<i>Завтрак , день2</i>					
284	Запеканка картофельная с куриным фаршем	200	16,77	18,81	20,84	315
3	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40
ПТ	Хлеб ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7
	<u>Итого :</u>		19,43	19,14	44,23	423,7
	<i>Завтрак , день 3</i>					
309	Макаронные изделия	200/22	12,10	10,10	34	275

	отварные с тертым сыром					
36	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
ПТ	Хлеб ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7
	Итого		15,39	10,73	95,18	540,08
	Завтрак, день 4					
9	Каша рассыпчатая гречневая с масл.слив	160/5	8,9	4,1	9,84	231
39	Котлета рыбная	100	10,7	3,5	7,5	104,3
	Чай с лимоном	200	0,53	0	9.87	41.60
ПТ	Хлеб ржаной	30	2,13	0,33	13,92	68,7
	Итого:		22,26	7,93	41,13	445,6
	Завтрак, день 5					
22	Картофель тушеный с куррой	200	12,60	9,80	19,40	222
28	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6
ПТ	Хлеб ржаной	40	1,40	0,30	13,38	66,00
	Итого		14,16	10.26	56.66	385.6
	Завтрак, день 6					
20	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	3	8,6	23,2	183,4
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	68,7
6	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125
	Итого:		8,91	9,6	63,12	377,10
	Завтрак , день 7					
309	Макаронные изделия отварные с	200/22	12,10	10,10	34	275

	тертым сыром					
ПТ	Чай с лимоном	200	1	0,2	20	86,6
ПТ	Хлеб ржаной	40	1,40	0,30	13,38	66,00
	Итого		14,5	10,6	67,38	427,6
	Завтрак , день 8					
92	Котлета курин.	100	12,16	10,88	10,80	189,76
53	Капуста тушеная	200	2,77	4,84	10,78	97,80
36	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66
	Итого		17,49	16,32	82,22	549,94
	Завтрак, день 9					
55	Борщ из свеж капусты с картоф, курой	250/10	1,83	4,90	11,75	98,40
ПТ	Хлеб ржаной	40	1,40	0,30	13,38	66,00
28	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6
	Итого		3,39	5,36	49,01	262
	Завтрак, день 10					
292	Запеканка рис-творож. С сгущ.молоч.	200	7,63	5,00	46,20	260,30
10	Кофейный напиток	200	3,20	2,68	15,95	100,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	68,7
	Итого		12,96	8,01	76,07	429,6

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Ред. Могильный М.П., Москва, Дели плюс, 2015 , «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», 2004 г, г. Москва.