

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ
Ухоловской средней школы
Рязанской области:
_____ Н.И. Шмаева

**Примерное десятидневное цикличное меню горячих завтраков
для организации питания учащихся с 7 до 11 лет в МБОУ Ухоловской средней школе
на 2022-2023 учебный год**

Меню приготовляемых блюд
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	N Рецепту- ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1	День 2						
Горячий завтрак	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	ПР
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.79	1.95	3.88	36.24	45
	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	137.25	312
	Сосиска отварная	80	6,6	13	1,9	148	243
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	17,9	100	379
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,44	0.23	11,23	47,67	ПР
итого за завтрак			15,89	20,76	83,55	605,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1	День 1						
Горячий завтрак	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	ПР
	Сыр твёрдый (порционно)	15	3,48	4,425	-	54	15
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150/10	5,10	10,72	33,42	251	182
	Кисель концентрата	200	0.1	-	29.2	110.4	ТК
	Хлеб пшеничный	38	3	0.38	18.4	89.06	ПР
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	ПР
Итого за завтрак			17,56	18,385	110,46	671,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепту- ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1	День 3						
Горячий завтрак	Фрукт свежий	100	0.4	0.4	9.8	47	ПР
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	5.52	4.52	26.44	168.45	309
	Котлета рубленая из куриного филе	80	15,30	29,40	15,46	388	295
	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.2	388
	Хлеб пшеничный	38	3	0.38	18.4	89.06	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,44	0.23	11,23	47,67	ПР
Итого за завтрак			26,34	35,21	102,09	828,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1	День 4						
Горячий завтрак	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	ПР
	Сыр твёрдый (порционно)	15	3,48	4,425	-	54	15
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/10	5,10	10,72	33,42	251	182
	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,02	15	60	377
	Хлеб пшеничный	38	3	0.38	18.4	89.06	ПР
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	ПР
Итого за завтрак			17,53	18,405	96,26	621,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1	День 5						
Горячий завтрак	Фрукт свежий	100	0.4	0.4	9.8	47	ПР
	Котлета домашняя	80	10.83	9.76	8.09	199	ТК
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.6	6.09	38.64	243.75	302
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	38	3	0.38	18.4	89.06	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,44	0.23	11,23	47,67	ПР
Итого за завтрак			24,34	16,88	101,16	686,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	N рецепту- ры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя 2	День 6						
Горячий завтрак	Поджарка из говядины	80	13.88	18.07	2.67	228	ТК
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5.52	4.52	26.44	168.45	309
	Чай с лимоном	200/7	0.13	0.02	15.2	62	377
	Хлеб пшеничный	38	3	0.38	18.4	89.06	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,44	0.23	11,23	47,67	ПР
Итого за завтрак			23,97	23,22	73,94	595,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2	День 7						
Горячий завтрак	Фрукт свежий	100	0.4	0.4	9.8	47	ПР
	Рис отварной с маслом сливочным	150/10	3.73	12.62	36.76	275.7	304
	Бефстроганов из филе куриного	80/30	9.2	17.07	7.17	176	ТК
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	38	3	0.38	18.4	89.06	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,44	0.23	11,23	47,67	ПР
Итого за завтрак			17,84	30,72	98,36	695,43	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2	День 8						
Горячий завтрак	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	ПР
	Сыр твёрдый (порционно)	15	3,48	4,425	-	54	15
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150/10	5,10	10,72	33,42	251	182
	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.2	388
	Хлеб пшеничный	38	3	0.38	18.4	89.06	ПР
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	ПР
Итого за завтрак			18,14	18,665	102,02	649,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2	День 9						
Горячий завтрак	Фрукт свежий	100	0.4	0.4	9.8	47	ПР
	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	137.25	312
	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	50/50	9.75	4.95	3.8	105	229
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	38	3	0.38	18.4	89.06	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,44	0.23	11,23	47,67	ПР
Итого за завтрак			17,72	10,78	78,67	485,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2	День 10						
Горячий завтрак	Фрукт свежий	100	0.4	0.4	9.8	47	ПР
	Салат из моркови с сахаром	60	0.74	0.056	6.88	49.02	62
	Биточек куриный	80	13.89	9.71	12.93	228.8	294
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	5.6	11.77	26.57	234.45	ТК
	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.6	379
	Хлеб пшеничный	38	3	0.38	18.4	89.06	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,44	0.23	11,23	47,67	ПР
Итого за завтрак			28,24	25,226	101,76	796,6	
Среднее значение за период			20.757	21,825	94,827	663,523	