

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ
Ухоловской средней школы
Рязанской области:

Н.И. Шмаева

30.08.2021

**Примерное десятидневное цикличное меню горячих завтраков
для организации питания учащихся с 7 до 11 лет в МБОУ Ухоловской средней школе
на 2021-2022 учебный год**

Менюготавливаемых блюд

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1	День 1						
Горячий завтрак	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	ПР
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	71
	Плов из курицы	50/125	14,83	9,16	31,27	267,17	ТК
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	ПР
	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	ПР
Итого за завтрак			26,85	21,49	111,90	736,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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
	Гуляш из свинины	80/30	11.704	31.009	3.179	339.9	ТК
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.6	6.09	38.64	243.75	302
	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	63	4.34	0.7	33.7	143.02	ПР
Итого за завтрак			29.51	40.81	128.36	987.17	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепт уры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1	День 3						
Горячий завтрак	Творог с наполнителями мягкий	100	7.68	3.04	10	97.84	ПР
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.12	0.06	1.02	6	71
	Омлет натуральный	150	15.14	16.89	2.7	223.58	210
	Кисель концентрата	200	0.1	-	29.2	110.4	ТК
	Хлеб пшеничный	38	3	0.38	18.4	89.06	ПР
	Хлеб ржаной	63	4.34	0.7	33.7	143.02	ПР
Итого за завтрак			30.38	44.4	202.61	669.9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1	День 4						
Горячий завтрак	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	ПР
	Масло сливочное (порция)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Сыр российский (порция)	15	3,48	4,425	-	54	15
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/10	5,10	10,72	33,,42	251,00	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			17,61	25,655	96,39	687,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1	День 5						
Горячий завтрак	Фрукт свежий	100	0.4	0.4	9.8	47	ПР
	Сыр российский (порциями)	15	3.48	4.425	-	54	15
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	13.2	71
	Котлета домашняя	80	10.83	9.76	8.09	199	ТК
	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	137.25	312
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	38	3	0.38	18.4	89.06	ПР
	Хлеб ржаной	63	4.34	0.7	33.7	143.02	ПР
Итого			25.84	20.61	99.62	742.53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2	День 6						
Горячий завтрак	Фрукт свежий (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	ПР
	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66	14
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.12	0.06	1.02	6	71
	Поджарка из говядины	80	13.88	18.07	2.67	228	ТК
	Макаронные изделия отварные	150	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	63	4.34	0.7	33.7	143.02	ПР
Итого			27.47	31.4	107.36	809.53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2	День 7						
Горячий завтрак	Йогурт фруктовый	100	2.88	2.48	11.04	78	ПР
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	13.2	71
	Котлета рыбная (минтай)	80	7.76	7.21	8.75	142.4	ТК
	Рагу из овощей	150	2.53	11.70	12.29	202.86	ТК
	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 витаминизированный	63	4.34	0.7	33.7	143.02	ПР
Итого			21.85	22.87	107.22	756.74	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепту- ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2	День 8						
Горячий завтрак	Творог с наполнителями мягкий	100	7.68	3.04	10	97.84	ПР
	Сыр российский (порциями)	15	3.48	4.425	-	54	15
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.79	1.95	3.88	36.24	45
	Бефстроганов из филе куриного	80/30	9.2	17.07	7.17	176	ТК
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.6	6.09	38.64	243.75	302
	Кисель концентрата	200	0.1	-	29.2	110.4	ТК
	Хлеб пшеничный	38	3	0.38	18.4	89.06	ПР
	Хлеб ржаной	63	4.34	0.7	33.7	143.02	ПР
Итого			37.19	33.655	140.99	950.31	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепту- ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2	День 9						
Горячий завтрак	Йогурт фруктовый	100	2.88	2.48	11.04	78	ПР
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.12	0.06	1.02	6	71
	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	50/50	9.75	4.95	3.8	105	229
	Рис отварной с маслом сливочным	150/10	3.73	12.62	36.76	275.7	304
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	38	3	0.38	18.4	89.06	ПР
	Хлеб ржаной	63	4.34	0.7	33.7	143.02	ПР
Итого			24.61	21.83	122.48	776.28	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			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 витаминизированный	63	4.34	0.7	33.7	143.02	ПР
Итого			31.14	25.70	124.23	891.95	
Среднее значение за период			27,25	28,842	124,12	800,84	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01CF34CE002BAC79804746CAA627C0D2CC
Владелец: Шмаева Надежда Ивановна
Действителен: с 03.09.2020 до 03.12.2021