

«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 2021-2022 учебный год**

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1	День 1						
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	ПР
	Плов с мясом 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	20	1,44	0,23	11,23	47,67	ПР
итого за завтрак			23,75	13,71	88,28	569,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1	День 2						
Горячий завтрак	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	ПР
	Сыр российский (порция)	15	3,48	4,425	-	54	15
	Масло сливочное (порция)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150/10	5,10	10,72	33,,42	251,00	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			17,64	25,635	110,59	737,52	

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
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.79	1.95	3.88	36.24	45
	Кнели куриные	80/5	13,9	20,1	5,4	259	128
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	5.52	4.52	26.44	168.45	309
	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			25,73	27,86	95,91	735,62	

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 твердый (порция)	15	3,48	4,425	-	54	15
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/10	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 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
	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	20	1,44	0.23	11,23	47,67	ПР
Итого			18,8	15,59	82,96	579,98	

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	100	0.4	0.4	9.8	47	ПР
	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	20	1,44	0.23	11,23	47,67	ПР
Итого			24,37	23,62	83,74	642,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2	День 7						
Горячий завтрак	Фрукт свежий	100	0.4	0.4	9.8	47	ПР
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	13.2	71
	Сосиска отварная	70	6,6	13	1,9	148	243
	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	20	1,44	0.23	11,23	47,67	ПР
Итого			15,31	26,11	76,66	635,99	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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	20	1,44	0.23	11,23	47,67	ПР
Итого			34,29	33,605	118,52	854,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2	День 9						
Горячий завтрак	Йогурт фруктовый	100	2.88	2.48	11.04	78	ПР
	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	20	1,44	0.23	11,23	47,67	ПР
Итого			20,87	20,68	96,23	655,43	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2	День 10						
Горячий завтрак	Фрукт свежий	120	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			28,24	25,226	101,76	796,6	
Среднее значение за период			22,661	23,769	95,104	689,44	