

Утверждаю:
И.о. директор МБОУ «Белоозерская СОШ»
Чай (Раднева Ц.Д.)
« 01 » сентября 2022 год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
Для организации горячих завтраков и обедов в возрасте 7 – 10 лет ФГОС

		Рецептур а	Наименование блюда	выход(гр)	Пищевые вещества			
					Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг.ц ккал
1	2	3	4	5	6	7		
1 день	завтрак	3	Каша манная (крупа манная,молоко 3,2%,м/слив.,сахар,соль иод.)	150	2,27	1,23	16,23	197,11
		9	Бутерброд с маслом(хлеб пшени.,м/сливоч.)	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1
		2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
		16	Какао(какао-порошок,сахар,молоко,вода)	200	4,62	4,02	43,8	177,56
			Чоко-пай суфле	30	1,35	5,4	1,89	12,9
		62	Яблоко	185	0	0,74	18,13	63,25
			ИТОГО	х	11,6	20,23	88,86	620,88
2 день	завтрак	52	Закуска порционная (св огурцы)	60	0,432	0,05	0,17	6,6
		268	Котлета (мясо гов.,лук репч.специи,соль иод.)	90	13	7	8,5	148,5
		200	Капуста туш.(капуста св.,м/слив.,т/пюре,морковь,лук репч.,мука пшени.)	150	3	4,57	9,02	102,33
		8	Хлеб пшенич.	30	2,4	0,8	16,7	85,7
		2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
		13	Кисель(концентр.киселя,сахар,вода)	200	0	0	15,3	49,6
			Печенье	40	2	6	17	112
			ИТОГО	х	22,162	18,66	75,06	545,69
		182	Каша кукурузная(крупа кукурузная,молоко 3,2%,м/слив.,сахар,сол.)	200	7,44	4,65	16,2	136,41
		10	Бутерброд с сыром(хлеб пшенич.,сыр в идив.упаков.)	40/10	2,34	5,6	16,9	131,6
3 день	завтрак	2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
		15	Компот из кураги/изюма(курага/изюм.,сахар,вода)	200	9	3	26	58
			ш/батончик	40	4,4	5,6	14,4	150
			ИТОГО	х	24,51	19,09	81,87	516,97
		71	Закуска порционная (св помидоры)	60	0,65	0,12	0,1	25,8
		3	Картофельное пюре(картофель,молоко 3,2%,м/сливоч.,соль иод.)	150	3,51	5,065	5,685	261,03
		243	Сосиска отварная	90	8,69	22,84	1,8	247
4 день	завтрак	8	Хлеб пшенич.	30	2,4	0,8	16,7	85,7
		2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
		12	Чай с лимоном(чай заварка,сахар,лимон,вода)	200	0,2	0,1	10,6	41,1
		66	Банан	185	2,75	0,93	38,85	158,6
			ИТОГО	х	19,53	30,095	82,105	860,19
		52	Закуска порционная (св огурцы)	60	0,432	0,05	0,17	6,6
		437	Гуляш(мясо гов.,лук репч.,м/слив.,т/пюре,мука пшени.,соль иод.)	90	13	6	14	118
		309	Макароны отвар.(макар.изд.,м/сливоч. Соль иод.)	150	13,155	14,025	48,27	256,51
		8	Хлеб пшенич.	30	2,4	0,8	16,7	85,7
		2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
5 день	завтрак	12	Чай с сахаром(чай заварка,сахар,вода)	200	8,9	3,06	26	58
		441	Ватрушка с повидл.(мука в/с.,сахар,м/сливоч.,дрожжи,соль иод.,м.)	50	4,7	4,6	33,3	202,4
			ш/конфета	30	4,4	5,6	14,4	150
			ИТОГО	х	48,317	34,375	161,21	918,17
		510	Каша рисовая (крупа рисовая,молоко 3,2%,м/слив.,сахар,соль иод.)	150	5,2	6	25,27	163,5
		10	Бутерброд с сыром(хлеб пшенич.,сыр в идив.упаков.)	40/10	2,34	5,6	16,9	131,6
		2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
		16	Какао(какао-порошок,сахар,молоко,вода)	200	4,62	4,02	43,8	177,56
		66	Банан	185	2,75	0,93	38,85	158,6
			ш/батончик	40	4,4	5,6	14,4	150
6 день	завтрак		ИТОГО	х	20,64	22,39	147,59	822,22
		71	Закуска порционная (св помидоры)	60	0,65	0,12	0,1	25,8
		243	Сосиска отварная	90	8,69	22,84	1,8	247
		302	Гречка отварная(крупа гречка,м/сливоч.,соль иод.)	150	0,57	4,16	0,62	281,32
		8	Хлеб пшен.	30	2,4	0,8	16,7	85,7
		2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
		388	Напиток из плодов шиповника(плоды шиповника суш.,сахар,вода)	200	0,85	0,17	20,35	125
			Печенье	40	2	6	17	112
			ИТОГО	х	16,49	34,33	64,94	917,78
		1	Каша пшенная(крупа пшеника,молоко 3,2%,сахар,м/сливоч.,соль иод.)	150	4,2	6,6	53,6	235,7
7 день	завтрак	9	Бутерброд с маслом(хлеб пшени.,м/сливоч.)	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1
		2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
		13	Кисель(концентр.киселя,сахар,вода)	200	0	0	15,3	49,6
			Зефир /мармелад	30	4,4	5,6	14,4	150
		62	Яблоко	185	0	0,74	18,13	63,25
			ИТОГО	х	11,96	21,78	110,24	668,61
		52	Закуска порционная (св огурцы)	60	0,432	0,05	0,17	6,6
8 день	завтрак	278	Тефтели (мясо говяд.,лук репчат.,рис, соль иод.,лйцо)	90	9,5	4,5	4,5	262
		200	Капуста туш.(капуста св.,м/слив.,т/пюре,морковь,лук репч.,мука пшени.)	150	3	4,57	9,02	102,33
		8	Хлеб пшен.	30	2,4	0,8	16,7	85,7
		2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
		15	Компот из с/фрукт.(смесь с/фрукт.,сахар,вода)	200	9	3	26	58
			Кекс	40	2	6	17	112
			ИТОГО	х	27,662	19,16	81,76	667,59
		71	Закуска порционная (св помидоры)	60	0,65	0,12	0,1	25,8
		280	Голубцы(мясо гов.,рис,соль иод.,лук репч.,капуста свеж.)	90	8	7,5	5	110
		3	Картофельное пюре(картофель,молоко 3,2%,м/сливоч.,соль иод.)	150	3,51	5,065	5,685	261,03
9 день	завтрак	8	Хлеб пшен.	30	2,4	0,8	16,7	85,7
		2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
		12	Чай с сахаром(чай заварка,сахар,вода)	200	8,9	3,06	26	58
		441	Ватрушка с повидл.(мука в/с.,сахар,м/сливоч.,дрожжи,соль иод.,м.)	50	4,7	4,6	33,3	202,4
			ш/конфета	30	4,4	5,6	14,4	150
			ИТОГО	х	33,89	26,985	109,555	933,89
		10 день	Завтрак					