

Утверждаю:

И.О. Директор МБОУ «Белоозерская СОШ»

Раднаева ЦД

« 01 » сентября 2022 год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

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

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
		10	Бутерброд с сыром(хлеб пшенич.,сыр в идив.упаков.)	40/10	2,34	5,6	16,9	131,6
		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
		66	Банан	185	2,75	0,93	38,85	158,6
			ИТОГО	х	13,33	17,18	117,67	677,77
2 день	завтрак			100	8,69	22,84	1,8	247
		243	Сарделька отв.	150	5,82	9,75	50	165,13
		304	Рис отв. (крупа рис,м/сливоч. соль иод.)	60	0,432	0,05	0,17	6,6
		52	Закуска порционная (св огурцы)	40	2,4	0,8	16,7	85,7
		8	Хлеб пшенич.	200	0,2	0,1	10,6	41,1
		12	Чай с лимоном (чай,сахар,лимон,вода)	185	0	0,74	18,13	63,25
		62	Яблоко	х	17,542	34,28	97,4	608,78
			ИТОГО	80	13	7	8,5	148,5
3 день	завтрак	268	Котлета (говядина,лук репч.специи,соль иод.)	150	8,77	9,35	57,93	336,5
		309	Макароны отв. (макар.изд.,м/сливоч. Соль иод.)	40	2,4	0,8	16,7	85,7
		8	Хлеб пшенич.	200	0	0	15,3	49,6
		13	Кисель(концентр.киселя,сахар,вода)	100	0,9	0,2	8,1	37,8
		393	Апельсин	х	25,07	17,35	106,53	658,1
			ИТОГО	150	5,2	6	25,27	163,5
4 день	завтрак	510	Каша рисовая (крупа рисовая,молоко 3,2%,м/слив.,сахар,соль иод.,	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1
		9	Бутерброд с маслом(хлеб пшен.,м/сливоч.)	200	10	0,06	35,2	110
		15	Компот(смесь с/фрукт.,сахар,вода)	30	3,3	4,3	6	153
			ш/батончик	40	2	3	28,5	80
			Печенье	х	22,53	21,96	95,41	635,6
			ИТОГО	80	9,5	4,5	6	262
5 день	завтрак	278	Тефтеля (мясо говяд.лук репчат.,рис, соль иод.,яйцо)	150	2,34	8,71	3,79	174,02
		312	Картофельное пюре(картофель,молоко 3,2%,м/сливоч.,соль иод.	40	2,4	0,8	16,7	85,7
		8	Хлеб пшенич.	200	8,9	3,06	26	58
		12	Чай с сахаром(чай,сахар,вода)	60	4,7	5,6	33,3	202,4
		441	Ватрушка с повидл.(мука в/с.,сахар,м/сливоч.,дрожжи,соль иод.,мо	30	3,3	4,3	6	153
			Ш/конфета	х	31,14	26,97	91,79	935,12
6 день	завтрак		ИТОГО	150	4,2	6,6	33,6	235,7
		1	Каша пшенная(крупа пшенка,молоко 3,2%,сахар,м/сливоч.,соль иод.	40/10	2,34	5,6	16,9	131,6
		10	Бутерброд с сыром(хлеб пшенич.,сыр в идив.упаков.)	200	0,2	0,1	10,6	41,1
		12	Чай с лимоном(чай,сахар,лимон,вода)	185	2,75	0,93	38,85	158,6
		66	Банан	40	2	3	28,5	80
			Печенье	х	11,49	16,23	128,45	647
7 день	завтрак		ИТОГО	80	8	7,5	5	110
		280	Голубцы (мясо говяд.,рис,соль иод.,лук репч.,капуста свежая.)	150	8,77	9,35	57,93	336,5
		309	Макароны отвар.(макар.изд.,м/сливоч. Соль иод.)	60	0,432	0,05	0,17	6,6
		52	Закуска порцион св огурцы	40	2,4	0,8	16,7	85,7
		8	Хлеб пшен.	200	10	0,06	35,2	110
			Компот(смесь с/фрукт.,сахар,вода)	100	0,8	0,2	7,5	35
8 день	завтрак		ИТОГО	х	30,402	17,96	122,5	683,8
		510	Каша рисовая (крупа рисовая,молоко 3,2%,м/слив.,сахар,соль иод.,	150	5,2	6	25,27	163,5
		9	Бутерброд с маслом(хлеб пшен.,м/сливоч.)	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1
		16	Какао(какао-порошок,сахар,молоко,вода)	200	4,62	4,02	43,8	177,56
			Печенье	40	2	3	28,5	80
		62	Яблоко	185	0	0,74	18,13	63,25
9 день	завтрак		ИТОГО	х	13,85	22,36	116,14	613,41
			ИТОГО	100	8,69	22,84	1,8	247
		243	Сосиска отварная	150	2,34	8,71	3,79	174,02
		3	Картофельное пюре(картофель,молоко 3,2%,м/сливоч.,соль иод.)	40	2,4	0,8	16,7	85,7
		8	Хлеб пшен.	30	1,35	5,4	1,89	12,9
			Чоко-пай суфле	200	8,9	3,06	26	58
10 день	Завтрак	12	Чай с сахаром(чай,сахар,вода)	х	23,68	40,81	50,18	577,62
			ИТОГО	80	9,5	4,5	6	262
		278	Тефтеля (мясо говяд.лук репчат.,рис, соль иод.,яйцо)	150	0,38	24	0,62	581
		302	Гречка отварная(крупа гречка,м/сливоч.,соль иод.)	40	2,4	0,8	16,7	85,7
		8	Хлеб пшен.	200	0	0	15,3	49,6
		13	Кисель(концентр.киселя,сахар,вода)	60	4,7	5,6	33,3	202,4
		441	Ватрушка с повидл..(мука в/с.,сахар,м/сливоч.,дрожжи,соль иод.,мо	30	3,3	4,3	6	153
			ш/батончик	х	20,28	39,2	77,92	1333,7
			ИТОГО					