

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКОУ НШДС №12
ст. Александровской
А.В. Шуманова
« 29 » _____ 2023 г.



**Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность
горячих завтраков для организации питания
учащихся (7 - 11 лет) МКОУ НШДС №12 ст. Александровской
на 2023-2024 учебный год.**

Майский муниципальный район

Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность горячих завтраков на зимний период для детей 7-11 лет МКОУ НШДС № 12 ст. Александровской на 2023-2024 учебный год.

I неделя понедельник		Пищевые вещества				
Наименование блюд	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. Цен.	№ рецептуры
Суфле куриное	155	13,17	13,87	2,45	187,31	310
Рис отварной с луком и морковью	150	3,60	5,20	38,10	213,60	54-6г-2020
Бутерброд (хлеб,сыр,масло)	30/10/5.	5,80	8,30	14,83	157,22	3
Свежие фрукты	100	0,6	0,6	14,7	66,60	338
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	0,48	16,80	ПР
Хлеб пшеничный	30	3,35	0,35	25,15	117,15	ПР
Итого за завтрак:	700	29,82	28,89	127,72	890,17	

I неделя вторник		Пищевые вещества				
Наименование блюд	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. Цен.	№ рецептуры
Тефтели из говядины в томатном соусе	155/30	11,78	12,91	14,9	222,91	286
Каша пшеничная гарнир	150	5,8	0,6	44,7	207,40	54-5г-2020
Бутерброд (хлеб,сыр,масло)	30/10/5.	5,80	8,30	14,83	157,22	3
Чай с сахаром с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
Фрукты свежие	100	2,26	0,76	28,50	129,88	338
Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	0,48	16,80	ПР
Хлеб пшеничный	30	3,35	0,35	25,15	117,15	ПР
Итого за завтрак:	700	31,76	23,42	143,76	912,86	

I неделя среда		Пищевые вещества			Энергетич. Цен.	
Наименование блюд	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	г					
Бефстроганов из курицы	110	18,52	17,28	1,77	236,68	377/454
Гречка отварная	150	6,58	5,56	31,67	203,04	252
Бутерброд (хлеб,сыр,масло)	30/10/5.	5,80	8,30	14,83	157,22	3
Овощи отварные	60	1,00	2,51	4,91	46,23	53
Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	66,60	338
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	0,48	16,80	ПР
Хлеб пшеничный	30	3,35	0,35	25,15	117,15	ПР
Итого за завтрак:	715	38,69	35,08	107,51	900,52	

I неделя четверг		Пищевые вещества			Энергетич. Цен.	
Наименование блюд	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. Цен.	№ рецептуры
Биточки мясные, соус сметанный	140/30	15,55	11,55	15,70	228,95	268
Пшено отварное	150	5,75	4,06	25,76	162,58	302
Бутерброд (хлеб,сыр,масло)	30/10/5.	5,80	8,30	14,83	157,22	3
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
Свежие Фрукты	100	0,60	0,46	14,70	65,34	338
Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	0,48	16,80	ПР
Хлеб пшеничный	40	4,74	0,6	28,98	140,28	ПР

Итого за завтрак:	695	35,74	25,54	103,00	745,58	
I неделя пятница		Пищевые вещества				
Наименование блюд	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. Цен.	№ рецептуры
	г					
Пудинг рыбный запеченный	100	9,49	4,97	6,21	107,53	269
Пюре картофельное	150	3,26	9,62	18,89	175,18	128
Бутерброд (хлеб, сыр, масло)	30/10/5.	5,80	8,30	14,83	157,22	3
Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,35	380
Овощи тушённые	60	0,85	3,05	5,19	51,61	43
Свежие Фрукты	100	0,60	0,46	14,70	65,34	338
Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	0,48	16,80	ПР
Хлеб пшеничный	30	3,35	0,35	25,15	117,15	ПР
Итого за завтрак:	705	28,93	29,22	106,37	804,18	

Примечание: С-витаминизация рационов питания проводится путем ежедневной однократной витаминизации первых или третьих блюд

II неделя понедельник		Пищевые вещества				
Наименование блюд	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. Цен.	№ рецептуры
	г					
Плов из говядины	250	19,40	9,50	34,70	301,90	265
Овощи тушённые	60	0,85	3,05	5,19	51,61	43
Бутерброд (хлеб,сыр,масло)	30/10/5.	5,80	8,30	14,83	157,22	3
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	0,48	16,80	ПР
Хлеб пшеничный	40	4,74	0,6	28,98	140,28	Пр
Итого за завтрак:	615	33,63	21,93	98,18	724,61	

II неделя вторник		Пищевые вещества			Энергетич. Цен.	
Наименование блюд	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	г					
Жаркое по- домашнему	250	21,29	23,78	21,79	386,34	259
Овощи отварные	60	1,00	2,51	4,91	46,23	53
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,52	382
Бутерброд (хлеб,сыр,масло)	30/10/5.	5,80	8,30	14,83	157,22	3
Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	0,48	16,80	ПР
Хлеб пшеничный	30	3,35	0,35	25,15	117,15	ПР
Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	66,60	338
Итого за завтрак:	705	38,20	39,74	107,35	939,86	

II неделя среда		Пищевые вещества				
Наименование блюд	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	г					
Гуляш из говядины	110	14,55	16,79	2,89	220,87	260
Каша пшеничная гарнир	150	5,80	0,60	44,70	207,40	54-5г-2020
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
Хлеб пшеничный	30	3,35	0,35	25,15	117,15	ПР
Свежие Фрукты	100	0,60	0,46	14,70	65,34	338
Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	0,48	16,80	ПР
Бутерброд (хлеб,сыр,масло)	30/10/5.	5,80	8,30	14,83	157,22	3
Итого за завтрак:	655	33,40	27,07	134,76	916,27	

II неделя четверг		Пищевые вещества				
Наименование блюд	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. Цен.	№ рецептуры
	г					
Птица тушенная в сметаном соусе	155/30	13,17	13,87	2,45	187,31	290
Каша пшеничная отварная	150	5,75	4,06	25,76	162,58	302
Овощи тушеные	60	0,85	3,05	5,19	51,61	43
Бутерброд (хлеб,сыр,масло)	30/10/5.	5,80	8,30	14,83	157,22	3
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	0,48	16,80	ПР
Хлеб пшеничный	40	4,74	0,6	28,98	140,28	Пр
Итого за завтрак:	670	33,15	30,36	91,69	772,60	

II неделя пятница		Пищевые вещества				
Наименование блюд	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	г					
Рыба тушеная с овощами	100	9,75	4,95	3,8	98,75	229
Пюре картофельное	150	3,26	9,62	18,89	175,18	128
Бутерброд (хлеб,сыр,масло)	30/10/5.	5,80	8,30	14,83	157,22	3
Фрукты свежие	100	2,26	0,76	28,50	129,88	338
Какао с молоком	190	3,52	3,72	25,49	149,52	382
Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	0,48	16,80	ПР
Хлеб пшеничный	40	4,74	0,6	28,98	140,28	ПР
Итого за завтрак:	645	31,97	28,43	120,97	798,37	