

Согласовано:

председатель Совета школы
КОГОбУ СШ с УИОП пгт Нагорск
Е.Л.Шутова
«31» 08 2022г.

Утверждаю:

директор
КОГОбУ СШ с УИОП пгт Нагорск
В.И.Леушина
«31» 08 2022г.

Примерное десятидневное меню

В КОГОбУ СШ с УИОП пгт Нагорск

Возрастная категория: 7-11 лет

(осенне-зимний период)



**Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов
на 2022-2023 учебный год**

меню с 7 до 11 лет, сезон: осень-зима

1 неделя

	масса порций	Б	Ж	У	энергетич. ценность	Са	Mg	Fe	B1	B2	С	№ рецептуры	сборник рецептов
Понедельник													
завтрак													
Салат из моркови с яблоками	60	0,4	1,5	3,8	30,4	8,6	10,4	0,4	0,0	0,0	1,0	18,0	2012
Котлеты рубленые из птицы	90/5	11,2	15,9	11,4	235,8	16,4	16,9	1,3	0,1	0,1	0,3	125,0	2012
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,1	33,3	147,3	9,3	7,3	0,7	0,1	0,0	0,0	202,0	2012
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	268,0	2012
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,4	12,2	61,4	4,9	5,2	1,1	0,1	0,0	0,0		
Итого		19,1	21,9	70,5	509,9	39,4	39,8	3,5	0,2	0,1	1,2		
Вторник													
завтрак													
Салат из белокочанной капусты	60	1,4	2,7	6,3	55,0	36,8	12,8	0,5	0,0	0,0	13,6	6,0	2012
Котлета	90/30	15,5	12,4	12,4	225,0	28,7	23,5	1,1	0,1	0,1	0,9	99,0	2012
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	3,5	37,6	200,0	55,3	27,1	1,2	0,1	0,1	8,5	169,0	2012
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	27,5	110,0	28,7	18,3	0,6	0,0	0,0	0,3	278,0	2012
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,4	12,2	61,4	4,9	5,2	1,1	0,1	0,0	0,0		

Итого			23,4	19,0	96,0	651,4	154,3	86,8	4,5	0,2	0,2	23,3	
завтрак	Среда												
Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	5,0	4,8	66,0	22,3	12,1	0,8	0,0	0,0	0,0	5,4	25,0
Биточки рыбные	90	14,5	16,0	11,6	249,8	44,7	28,7	1,3	0,2	0,1	0,1	0,3	83,0
Картофельное пюре	150	3,1	5,2	19,5	140,0	36,4	29,4	1,1	0,1	0,1	0,1	5,2	131,0
Какао с молоком (2в)	200	3,6	2,7	13,8	93,0	110,4	27,0	0,9	0,0	0,1	0,1	0,5	274,0
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,4	12,2	61,4	4,9	5,2	1,1	0,1	0,0	0,0	0,0	
Итого		23,9	29,2	61,9	610,2	218,7	102,3	5,1	0,4	0,4	0,4	11,5	
завтрак	Четверг												
Салат картофельный с солёным огурцом	70	1,1	3,6	7,0	65,3	15,2	14,0	0,6	0,0	0,3	0,3	4,6	37,0
Щи из свежей капусты	200	1,4	4,7	6,8	75,0	26,2	15,4	0,6	0,1	0,1	0,1	9,7	52,0
Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	291,0
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,4	12,2	61,4	4,9	5,2	1,1	0,1	0,0	0,0	0,0	
Итого		4,4	8,7	46,0	277,7	46,7	34,5	2,3	0,2	0,4	0,4	14,2	
завтрак	Пятница												
Салат из свежей капусты с зелёным горошком	60	2,3	5,2	3,2	68,0	27,1	10,9	0,6	0,0	0,1	0,1	8,2	9,0
Шницель	90	15,5	12,4	12,4	225,0	28,6	23,5	1,1	0,1	0,1	0,1	0,9	99,0
Капуста тушеная	150	3,3	4,9	14,2	113,0	77,0	29,4	1,1	0,1	0,1	0,1	24,7	134,0
Чай с лимоном	200	0,2	0,0	10,2	41,0	3,1	0,8	0,1	0,0	0,0	0,0	2,8	270,0
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,4	12,2	61,4	4,9	5,2	1,1	0,1	0,0	0,0	0,0	
Итого		23,3	22,9	52,2	508,4	140,6	69,8	4,0	0,2	0,2	0,2	36,6	

2 неделя	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)						№ рецептуры	сборник рецептов		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C				
Понедельник																
завтрак																
	Салат витаминный(капуста, морковь, яблоки, растительное масло)	60	0,9	2,7	6,6	54,0	22,9	11,7	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	21,0	2012
	Фрикадельки из кур	90\5	13,1	14,2	10,0	220,5	51,0	17,3	1,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,5	124,0	2012
	Каша рисовая рассыпчатая	150\5	3,7	3,6	37,7	200,8	55,3	60,4	1,2	0,1	0,1	0,1	0,1	8,5	169,0	2012
	Кофейный напиток на молоке(2в.)	200	3,2	2,8	18,5	109,0	105,9	12,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,5	272,0	2012
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,4	12,2	61,4	4,9	5,2	1,1	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0		
	Итого		22,7	23,6	84,9	645,7	239,8	106,8	4,1	0,3	0,3	0,3	0,3	17,7		
Вторник																
завтрак																
	Салат из свеклы с соевыми огурцами	60	1,3	0,1	7,1	33,8	30,0	17,7	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7	28,0	2012
	Котлета рыбная	90\5	14,5	16,0	11,6	249,8	44,7	28,7	1,3	0,2	0,2	0,2	0,1	0,3	83,0	2012
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,2	33,3	193,9	9,4	7,3	0,7	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	202,0	2012
	Компот из кураги	200	1,0	0,1	27,5	110,0	28,7	18,3	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	278,0	2012
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,4	12,2	61,4	4,9	5,2	1,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0		
	Итого		24,2	20,7	91,7	648,8	117,7	77,1	4,8	0,3	0,3	0,2	0,2	4,3		
Среда																
завтрак																
	Гуляш из отварной говядины	90\50	18,8	16,6	5,9	248,63	15,09	22,41	2,34	0,03	0,03	0,08	0,42	93	2012	
	Картофельное пюре	150	3,08	5,20	19,50	140,00	36,41	29,38	1,06	0,11	0,11	0,10	5,18	131,00	2012	
	Кисель	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	291,0	2012	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,4	12,2	61,4	4,9	5,2	1,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	2012	
	Итого		23,8	22,2	57,6	526,1	56,8	57,0	4,5	0,2	0,2	0,2	5,6			

