

Утверждаю
И.о. директора МБОУ ООШ № 20
им. В. А. Заикина села Заря
А. Г. Кривуля
10 января 2022 года



**Примерное 12-ти дневное меню завтраков
для обучающихся 5-9 классов
МБОУ ООШ № 20 им. В.А. Заикина села Заря
на зимне-весенний сезон**

Пищевая ценность ЗАВТРАК 5-11 кл. (Зима-весна)					
День 1	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Игра кабачковая	80	1,35	0,07	16,76	71,43
340 Омлет натуральный	120	12	16	2,7	202,90
686 Чай с лимонem	209	0,07	0	15	60
3 Бутерброд с сыром твердых сортов	50	6,3	12	17	201,2
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,5	70,8
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,62	0,62	15,99	72,12
Итого	644,00	22,64	29,09	81,95	678,73
День 2					
45 Салат из капустной калюсты	100	1	6,66	9,16	100,66
492 Плов из пшеницы	265	25	12,5	38	364,5
Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,93
Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,5	70,8
Итого	635	31,7	19,84	99,39	703,01
День 3					
451 Шницель мясной	100	10,9	10,8	9	176,8
224 Рагу из овощей	250	4,4	13,5	23	231,1
Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,5	70,8
639 Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	26,4	106
Итого	620	20,2	24,98	90,4	667,23
День 4					
52 Салат из свеклы отварной	100	1,41	10,53	8,3	93,98
234 Котлеты рыбные с соусом	150	9,5	10	10,5	170
520 Картофельное пюре	180	3,7	5,8	24,7	165,8
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,5	70,8
Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
Итого	700	19,38	27,03	90,5	642,26
День 5					
161 Суп молочный с крупой рисовой (с маслом сливочным)	260	8,7	15,9	27,2	286,7
698 Кисломолочный продукт (Ряженка 2,5 % жирности)	200	5,6	5,2	7,2	96
3 Бутерброд с сыром твердых сортов	50	6,3	12	17	201,2
Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
Итого	545	23	33,38	68,9	666,02
День 6					
Игра кабачковая	80	1,35	0,07	16,76	71,43
340 Омлет натуральный	120	12	16	2,7	202,90
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
3 Бутерброд с сыром твердых сортов	50	6,3	12	17	201,2
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,5	70,8
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,62	0,62	15,99	72,12
Итого	635	22,64	29,11	81,95	678,91
День 7					
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,62	0,62	15,99	72,12
366 Запеканка из творога	160	18	8	29	260
Сгущенное молоко	30	2,2	2,5	16	95,30
693 Кавказ с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6
Кондитерское изделие (печенье)	35	2,08	3,5	33,3	173,82
Итого	575	27	18,16	112,1	719,85
День 8					
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,62	0,62	15,99	72,12
520 Картофельное пюре	180	3,7	5,8	24,7	165,8
311 Запеканка из печени с рисом	130	15,17	6,17	16,7	183,02
Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
Кисель из сухофруктов	200	0,3	0	29	117,2
Итого	695	22,19	13,87	103,9	620,26
День 9					
Свояси солёные (огурцы)	100	2,08	0	1,72	16
160 Голубцы мясные	120	9	9,18	6,76	145,7
302 Каша гречневая молочная	180	6	6,1	41,5	244,9
Напиток из шиповника	200	0,3	0	15,2	62
Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
Итого	660	21,18	15,84	95,03	608,2
День 10					
374 Рыба, тушёная в томате с овощами	150	15	12	20	248
520 Картофельное пюре	180	3,7	5,8	24,7	165,8
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,5	70,8
Итого	600	23,47	18,3	91,7	627,18
День 11					
454 Котлеты по-киевски	100	12,78	10,26	11,7	191,70
332 Макароны изделия отварные	180	5,3	5	40	226,2
379 Кофейный напиток с молоком	200	3,05	0,63	29,45	135,78
Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,5	70,8
Итого	530,00	25,83	16,57	##	706,60
День 12					
45 Салат из капустной калюсты	100	1	6,66	9,16	100,66
492 Плов из пшеницы	265	25	12,5	38	364,5
686 Чай с лимонem	209	0,07	0	15	60
Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,5	70,8
Итого	644	30,77	19,84	94,16	678,36
Норма по СанПиН		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	ккал
Итого за день по СанПиН		90	92	383	2713
завтрак 25 %		22,5	23	95,75	678,25
Фактически закупил (СРЕДНЕ)		23,66	21,63	94,7	663,93

Таблицы составлены на основании данных СанПиН 2.17.4.23.90-2011 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" завтрак 20-25%, Б:Ж:У-1:1:4.
 Решением было одобрено "Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. Липшиной В.Т.-2004г."
 "Сборнику рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях" под ред. М.П. Михальского в В.А. Тутельного 2011г.
 ТЕХНОЛОГ Машинская Т.Т.