

Утверждаю

И.о. директора МБОУ ООШ № 20

им. В. А. Заикина села Заря

А. Г. Кривуля

10 января 2022 года



**Примерное 10-ти дневное меню завтраков
для обучающихся 1-4 классов
МБОУ ООШ № 20 им. В.А. Заикина села Заря
на зимне-весенний сезон**

Пищевая ценность ЗАВТРАК 1-4 кл. (Зима-весна)		Пищевые вещества			Энергетическая	
		Выход блюда	Б	Ж		У
День 1						
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57
340	Омлет натуральный	120	12	16	2,7	202,90
686	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,2	61,50
	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	52	7	10	13	170,00
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,62	0	15,99	72,12
	Итого	614,00	22,16	26,35	71,81	617,61
День 2						
45	Салат из квашенной капусты	80	0,8	5,33	7,33	80,53
492	Плов из птицы	215	16	12	34	308,00
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,93
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,275	12,35	57,48
	Итого	545	21	18	86	590
День 3						
451	Шпатель мясной	80	11,7	8,6	9	160,20
224	Рагу из овощей	220	4,4	11,5	21	205,10
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	26,4	106,00
	Итого	550	19	21	81	588
День 4						
85	Салат из свеклы отварной	80	1,13	4,82	6,64	74,46
234	Котлеты рыбные с соусом	110	12	9,5	9	169,50
520	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,6	139,00
685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84
	Итого	590,00	19,39	19,64	76,13	559,78
День 5						
161	Суп молочный с крупой рисовой (с маслом слив.)	260	8,7	12,5	35	287,30
698	Кисломолочный продукт (Ряженка 2,5 % жирности)	200	5,04	3,94	7,36	85,07
3	Бутерброд с сыром	50	6,8	5	12,54	122,36
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84
	Итого	535	22	22	67	554
День 6						
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,62	0	15,99	72,12
366	Запеканка из творога	130	15	7	22,5	213,00
	Сгущенное молоко	30	2,2	2,5	16	95,30
693	Какао с молоком	200	4,1	3,544	17,578	118,61
	Кондитерское изделие (печенье)	25	2,08	3,5	33,5	173,82
	Итого	535,00	24,00	16,54	105,57	672,85
День 7						
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,62	0	15,99	72,12
520	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,6	139,00
311	Запеканка из печени с рисом	110	12,84	5,22	14,13	154,86
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84
	Кисель из сухофруктов	200	0,3	0	29	117,20
	Итого	635	18,55	10,24	92,26	542,02
День 8						
	Овощи соленные (огурцы)	60	1,25	0	1,03	9,60
160	Голубцы ленивые	100	7,5	7,65	5,63	121,40
302	Каша гречневая вязкая	150	5	5,1	35	206,40
	Напиток из шиповника	200	0,3	0	15,2	62,00
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Итого	560	17	13	82	516
День 9						
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	130	16	11	8	195,00
520	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,6	139,00
685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Итого	530	22	16	68	511
День 10						
454	Котлеты по-хмельски	100	12,78	10,26	11,7	191,70
332	Макаронные изделия отварные	150	5	4	35	196,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	4	20,5	132,00
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Итого	500	24	19	92	636
	Норма по СанПиН					
			Пищевые вещества			Энергетическая
			Б	Ж	У	
	Итого за день по СанПиН		77	79	335	2350
	завтрак 25 %		19,25	19,75	83,75	587,5
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		20,2	18,86	80,60	570,01

Циклическое меню составлено согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" завтрак 20-25%, Б Ж У: 1:1:4. Рецептуры блюд соответствуют «Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред. Лапиной В.Т.-2004г, «Сборнику рецептур на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях» под ред. М.П. Мозильного и В.А. Тутельяна 2011г. ТЕХНОЛОГ Маковецкая Т.Г.