

Утверждено: ИИ Байдарова Е.В.

Байдарова Е.В.



Согласовано: Директор МАОУ СОШ №67

Лескова Т.А.

**Примерное меню на обеспечение горячими завтраками обучающихся,
получающих общее начальное образование 1-4 класс (7-11 лет) (73,19)
2022г.**

№ рецепт	Наименование блюда	Выход грамм	Пищевые вещества, гр.			Минеральные в-ва, мг.					Витамины, мг.					Энерг. ценность Ккал.
			Белки	Жиры	Углевод.	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	Е	С			
ДЕНЬ 1																
№15	Сыр порционно	25	7,89	7,98	0	300	16,5	180	0,21	63	0,01	0,11	0,06	103		
№173,174,181	Каша вязкая молочная из пшениной,рисовой,кукурузной,пшеничной крупы сл.м.	200\5	8	16	37	148	58,6	197,8	1,6	54,8	0,2	0,2	2,4	310		
		200	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	0	0,02	60		
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	0	0,02	60		
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,54	12,18	37,5	12,3	38,7	10,8	0	0,12	0,09	0,2	70		
	Фрукты свежие (Яблоко или мандарин)	1шт	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2,2	0	0,03	0,02	0,3	47		
			18,16	24,94	73,98	512,6	97,8	430,3	15,09	117,8	0,36	0,42	2,98	590		
ДЕНЬ 2																
№71	Овощи свежие огурец или помидор)	20	0,35	0,05	0,95	85	7	15	0,25	0	0,02	0,01	0,1	6		
№309	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	12	7,5	34,5	0,75	0	0,06	0,03	0	201,9		
№280\331	Фрикадельки мясные с соусом	100	8,3	11,32	10	23,6	12,22	76,78	5,23	16,3	0,03	0,06	1,82	183		
№377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	0	0,03	62		
		30	2,7	0,3	14,5	6,9	9,9	26,1	0,34	0	0,03	0,03	0,2	70		
	Хлеб пшеничный		16,58	19,19	69,15	141,7	39,02	156,78	6,93	16,3	0,14	0,13	2,15	522,9		
ДЕНЬ 3																
№301	Клеги куриные сл.м.	70\5	11,7	17,48	4,43	50,4	12,7	77	1,07	91	0,035	0,105	3,43	220,5		
№312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	36,96	27,75	86,6	1,01	0	0,14	0,11	1,36	137		
		200	0	0	24	0	0	0	0	130	0,3	0	20,1	95		
	Витаминизированный напиток	2\30	2,7	0,3	14,5	6,9	9,9	26,1	0,34	0	0,03	0,03	0,2	140		
	Хлеб пшеничный йодированный		17,46	22,58	63,37	94,26	50,35	189,7	2,42	221	0,505	0,245	25,09	592,5		

ДЕНЬ 4

№6	Бутерброд с п\к колбасой	30\20	5,3	8,26	14,82	11,2	9,2	59,9	0,77	0	0,09	0,12	0,79	155
№173, 174,181	Каша вязкая молочная из пшеничной,рисовой,кукурузной,пшеничной крупы сл.м.	210	8	16	37	148	58,6	197,8	1,6	54,8	0,2	0,2	2,4	310
		штг	1,5	6,3	12,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№376	Кондитерское изделие Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	0	0,02	60
			14,87	30,58	79,72	170,3	69,2	260,5	2,65	54,8	0,29	0,32	3,21	639

ДЕНЬ 5

№71	Овощи свежие огурец или помидор)	20	0,35	0,05	0,95	85	7	15	0,25	0	0,02	0,01	0,1	6
№243	Изделия колбасные отварные с Соусом томатным	50\20	8,6	12	0,2	8,1	10,6	80,1	0,4	0	0,1	0	21,5	130,5
		№309	Макаронны отварные	150	5,1	7,5	28,5	12	7,5	34,5	0,75	0	0,06	0,03
№123	Компот из фруктово-ягодной смеси Хлеб пшеничный йодированный	200	0,2	0,8	17,4	7,52	6,2	6,6	0,3	0	0,006	0,004	0,006	70
		30	2,7	0,3	14,5	6,9	9,9	26,1	0,34	0	0,03	0,03	0,2	70
			16,95	20,65	61,55	119,52	41,2	162,3	2,04	0	0,216	0,074	21,806	478,4

ДЕНЬ 6

№71	Овощи свежие огурец или помидор)	30	0,35	0,05	0,95	85	7	15	0,25	0	0,02	0,01	0,1	9
№291	Плов из курицы Чай с лимоном	200	27,2	7,9	34,2	31	107	237	2,7	34	0,03	0,1	9,1	319
		200	0,13	0,02	15,2	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	0	0,03	62
№377	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,3	14,5	6,9	9,9	26,1	0,34	0	0,03	0,03	0,2	70
			30,38	8,27	64,85	137,1	126,3	282,5	3,65	34	0,08	0,14	9,43	460

ДЕНЬ 7

№15	Сыр порционнo	25	7,89	7,98	0	300	16,5	180	0,21	63	0,01	0,11	0,06	103
№173, 174,181	Каша вязкая молочная из пшениной, рисовой, кукурузной, пшеничной крупы сл.м.	200,5	8	16	37	148	58,6	197,8	1,6	54,8	0,2	0,2	2,4	310
		200	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	0	0,02	60
№376	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,54	12,18	37,5	12,3	38,7	10,8	0	0,12	0,09	0,2	70
		1шт	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2,2	0	0,03	0,02	0,3	47
	Фрукты свежие (Яблоко или мандарин)		18,16	24,94	73,98	512,6	97,8	430,3	15,09	117,8	0,36	0,42	2,98	590

ДЕНЬ 8

№302	Гречка отварная	150	8,9	4,1	39,84	14,6	140	210	5,01	0	0,2	0,11	2,48	231,86
№278	Тефтели мясные с соусом томатным	100	6,88	16,49	9,99	22,8	16,71	86,6	5,24	18,4	0,18	0,06	1,11	151
		30	2,7	0,3	14,5	6,9	9,9	26,1	0,34	0	0,03	0,03	0,2	70
№377	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,13	0,02	15,2	14,2	2,4	4,4	0,36	-	0	0	0,03	62
			18,61	20,91	79,53	58,5	169,01	327,1	10,95	18,4	0,41	0,2	3,82	514,86

ДЕНЬ 9

№6	Бутерброд с п\к колбасой	30/20	5,3	8,26	14,82	11,2	9,2	59,9	0,77	0	0,09	0,12	0,79	155
№173,174, 181	Каша вязкая молочная из пшениной, рисовой, кукурузной, пшеничной крупы сл.м.	210	8	16	37	148	58,6	197,8	1,6	54,8	0,2	0,2	2,4	310
		200	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	0	0,02	60
№376	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,54	12,18	37,5	12,3	38,7	10,8	0	0,12	0,09	0,2	70
		1шт	1,5	6,3	12,9	0	0	0	0	0	0	0	0	114
	Кондитерское изделие		16,67	31,12	91,9	207,8	81,5	299,2	13,45	54,8	0,41	0,41	3,41	709

ДЕНЬ 10

№71	Творожная запеканка со сгущ.мол.	100\20	17,7	13,4	33,9	351	49,93	385	1,28	120	0,11	0,58	0,93	326
№15	Сыр порционно	20	7,89	7,98	0	300	16,5	180	0,21	63	0,01	0,11	0,06	103
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	0	0,02	60
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,3	14,5	6,9	9,9	26,1	0,34	0	0,03	0,03	0,2	70
			28,36	21,7	63,4	669	77,73	593,9	2,11	183	0,15	0,72	1,21	559

Меню на 2022г. 73,19