

«Согласовано»

Директор МКОУ Мостовская СОШ
имени Сергея Козлова
Смирнов В.Е.
27 августа 2024 г.



**Примерное 10-дневное меню горячих завтраков для обучающихся 5 -11 классов
МКОУ Мостовская СОШ имени Сергея Козлова
на 2024-2025 учебный год
Возрастная категория 12-18 лет**

**Неделя 1
День 1**

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценн ость(кк)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
9	Овощи свежие в нарезке	60	0,84	5,06	5,32	70,02
265	Каша рисовая с мясом(Плов)	250	14,4	11,7	13,97	321,21
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66
18	Хлеб	40	5,7	0,45	39,22	175,5
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66
	Итого за завтрак	560	25,55	25,55	66,32	747,39

**Неделя 1
День 2**

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.цен ность(кк)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
9	Овощи свежие в нарезке	60	0,84	5,06	5,32	70,02
309	Макаронны отварные	180	13,1	14	86,89	504,76

608	Котлета из мяса говядины 1 кат.	100	15,55	11,55	15,7	228,75
332	Кисель из концентрата+витС	200	0,4	0,1	22,53	85,28
18	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8
	Итого за завтрак	580	20,61	133,3	67,72	1548,41

Неделя 1
День 3

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценн ость(кк)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
302	Каша манная молочная вязкая	220	4,8	8,2	30,4	220
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66
11	Сыр (Российский и др.)	20	4,64	6,64	-	66,2
18	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8
	Итого за завтрак	490	15	26.1	70.94	663,7

Неделя 1
День 4

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценн ость(кк)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
9	Овощи свежие в нарезке	60	0,84	5,06	5,32	70,02

276	Жаркое по домашнему	250	3,08	7,98	27,2	301,47
349	Компот из смеси сухофруктов + витамин «С»	200	0,48	-	25,68	98,36
18	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8
	Итого за завтрак	550	4,4	14,24	58,2	469,85

Неделя 1
День 5

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценность(кк)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
11	Сыр «Российский» и др. порционно	20	4,64	6,64	-	66,2
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	5,0	3,67	7,55	198,13
18	Хлеб пшеничный	60	5,4	1,6	29,8	157,2
	Итого за завтрак	530	19,55	11,45	45,06	536,19

Неделя 2
День 6

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.цен ность(кк)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
9	Овощи свежие в нарезке	60	0,84	5,06	5,32	70,02
265	Каша рисовая с мясом(Плов)	250	14,4	11,7	13,97	321,21
375	Чай -заварка	200	4,51	1,14	7,71	114,66
18	Хлеб пшеничный	40	5,7	0,45	39,22	175,5
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66
	Итого за завтрак	560	32,95	31,91	88,34	993,04

Неделя 2
День 7

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.цен ность (кк)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
9	Овощи свежие в нарезке	60	0,84	5,06	5,32	70,02
302	Гречка отварная рассыпчатая	180	13,1	14,0	86,89	872,02
608	Биточки из мяса говядины 1 кат.	100	15,55	11,55	15,7	228,75
18	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8
349	Компот из смеси с/фруктов+витамин(С)	200	0,4	0,1	22,53	85,28
	Итого за завтрак	580	32,95	31,91	150,34	993,61

Неделя 2
День 8

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.цен ность(кк)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
11	Сыр (Российский и др.)	20	4,64	6,64	-	66,2
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	220	2,7	5,41	18,49	128,9
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,96
18	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66
	Итого за завтрак	490	12,69	18,27	46,2	584,86

Неделя 2
День 9

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценн ность (кк)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
9	Овощи свежие в нарезке	60	0,84	5,06	5,32	70,02
229	Рыба (горбуша), тушеная в томате с овощами	100	18,1	12,0	14,2	253,4
312	Пюре картофельное	180	4,68	33,42	7,58	313,36
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66
18	Хлеб пшеничный	75	6,12	1,2	39,22	150,8
	Итого за завтрак	615	34,25	56,49	74,13	1018,54

Неделя 2
День 10

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценн ость(кк)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
9	Овощи свежие в нарезке	60	0,84	5,06	5,32	70,02
608	Биточки из мяса говядины 1 кат,	100	15,55	11,55	15,7	228,75
309	Макароны отварные	180	13,1	14,0	86,8	500,76
349	Компот из смеси сухофруктов+витами нС	200	0,48	-	25,68	98,36
18	Хлеб пшеничный	50	3,06	1,2	19,9	104,8
	Итого за завтрак	590	30,41	35,34	156,8	1039,18