

«Согласовано»

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



**Примерное 10-дневное меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов
МКОУ Мостовская СОШ имени Сергея Козлова
на 2024-2025 учебный год
Возрастная категория 7-11 лет**

Неделя 1

День 1

| № 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 |
| 265 | Каша рисовая с мясом(Плов) | 250 | 14,4 | 6,7 | 22,97 | 321,21 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,36 | 0,08 | 7,71 | 114,66 |
| 18 | Хлеб | 40 | 3,06 | 0,45 | 39,22 | 175,5 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 6,5 | 0,1 | 66 |
| | Итого за завтрак | 560 | 18,76 | 18,79 | 75,32 | 747,39 |

Неделя 1

День 2

| № 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 | 3,06 | 3,32 | 70,02 |
| 309 | Макаронны отварные | 180 | 13,1 | 14 | 46,89 | 504,76 |

| | | | | | | |
|-----|---------------------------------|-----|-------|-------|-------|---------|
| 608 | Котлета из мяса говядины 1 кат. | 100 | 5,55 | 11,55 | 10,7 | 228,75 |
| 332 | Кисель из концентрата+витС | 200 | 0,4 | 0,1 | 2,53 | 85,28 |
| | Чокопай | 30 | 0,5 | | 10 | 129 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 10,11 | 104,8 |
| | Итого за завтрак | 610 | 23,45 | 29,91 | 83,55 | 1122,61 |

Неделя 1
День 3

| № реп. | 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 | 200 | 4,5 | 8,2 | 30 | 210 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,4 | 2,66 | 14,34 | 110,7 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 |
| 11 | Сыр (Российский и др.) | 20 | 4,64 | 3,34 | - | 66,2 |
| 18 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 |
| | Йогурт питьевой | 200 | 3,0 | 2,5 | 15,3 | 96 |
| | Итого за завтрак | 670 | 17,7 | 24,9 | 79,64 | 653,7 |

Неделя 1
День 4

| № 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 |

| | | | | | | |
|-----|---|-----|------|-------|-------|--------|
| 276 | Жаркое по домашнему | 250 | 3,08 | 6,98 | 37,2 | 301,47 |
| 18 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 |
| 11 | Сыр (Российский и др.) | 20 | 4,64 | 3,34 | - | 66,2 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов + витамин «С» | 200 | 0,48 | - | 23,60 | 98,36 |
| | Итого за завтрак | 580 | 12,1 | 16,58 | 86,02 | 640,85 |

Неделя 1
День 5

| № рец. | 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 | 9,67 | 17,55 | 198,13 |
| 18 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,4 | 1,6 | 29,8 | 157,2 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 4,51 | 1,14 | 17,71 | 114,66 |
| | Итого за завтрак | 530 | 19,55 | 19,05 | 65,06 | 536,19 |

Неделя 2
День 6

| № 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 | 4,06 | 5,32 | 70,02 |
| 265 | Каша рисовая с мясом(Плов) | 250 | 14,4 | 11,7 | 13,97 | 321,21 |
| 375 | Чай с лимоном | 200 | 4,51 | 1,14 | 17,71 | 114,66 |
| 18 | Хлеб | 40 | 3,7 | 0,45 | 39,22 | 175,5 |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
| | Итого за завтрак | 650 | 23,85 | 17,65 | 86,52 | 728,39 |

Неделя 2

День 7

| № 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 | 4,06 | 5,32 | 70,02 |
| 302 | Гречка отварная рассыпчатая | 180 | 13,1 | 14,0 | 46,89 | 572,02 |
| 608 | Биточки из мяса говядины 1 кат. | 100 | 1,55 | 1,55 | 10,7 | 228,75 |
| 18 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 9,9 | 104,8 |
| 349 | Компот из смеси с/фруктов+витамин(С) | 200 | 0,4 | 0,1 | 12,53 | 85,28 |
| | Итого за завтрак | 580 | 18,95 | 20,91 | 85,34 | 1060,87 |

Неделя 2

День 8

| № рец. | 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 | 0,64 | - | 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 | 2,76 | 28,42 | 218,96 |
| 18 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 |
| | Йогурт питьевой | 200 | 3,0 | 2,5 | 15,3 | 96 |
| | Итого за завтрак | 680 | 19,12 | 12,51 | 82,11 | 614,86 |

Неделя 2
День 9

| № рец. | Прием пищи наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг.ценн ость(кк) |
|-----------|--|-----------------|------------------|-------|-------|------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 229 | Рыба (горбуша), тушеная в томате с овощами | 100 | 10,1 | 2,0 | 14,2 | 253,4 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 4,68 | 13,42 | 7,58 | 313,36 |
| 377 | Чай заварка | 200 | 0,36 | 0,08 | 7,71 | 114,66 |
| 18 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
| | Итого за завтрак | 620 | 18,6 | 17 | 59,69 | 833,22 |

Неделя 2
День 10

| № 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 | 3,32 | 70,02 |
| 608 | Биточки из мяса говядины 1 кат. | 100 | 8,55 | 1,55 | 15,7 | 228,75 |
| 309 | Макароны отварные | 180 | 10,1 | 14 | 46,89 | 504,76 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов + витамин «С» | 200 | 0,48 | - | 5,68 | 98,36 |
| 18 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,06 | 1,2 | 13,9 | 104,8 |
| | Итого за завтрак | 580 | 20,03 | 21,81 | 85,49 | 1006,69 |