

Согласовано:
директор МБОУ Покровская СОШ "НОК"

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель

Тимошенко Е.А.

Погорелова Л.А.

**Примерное десятидневное меню горячих завтраков
для 1-4 классов МБОУ Покровская СОШ НОК на 2024-2025 г.г.**

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

№	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества, г			калорийность ккал	№ рецепту
			Б	Ж	У		
1	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200	6,06	8,52	42,6	271,120	257
2	Кофейный напиток с молоком	180	3,11	2,77	14,85	95,450	395
3	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	70,500	
4	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96,000	
Итого:		510	13,040	12,090	92,940	533,070	

ВТОРОЙ ДЕНЬ

№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийность ккал	№ рецепту
			Б	Ж	У		
1	Печень по строгановски	100	14,68	13,83	10,01	224,470	387
2	Макароны отварные	150	5,835	3,75	37,095	205,725	273
3	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	94,000	
4	Масло порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,800	
5	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	15,04	58,360	54-2гн-20
Итого:		500	23,925	26,29	81,545	657,355	

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийность ккал	№ рецепту
			Б	Ж	У		
1	Запеканка из творога со сметаной	170	25,55	21,16	20,79	373,880	297
2	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,06	15,24	60,740	54-3гн-20
3	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,000	
4	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	70,500	
Итого:		500	28,58	21,92	60,32	552,12	

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийность ккал	№ рецепту
			Б	Ж	У		
1	Гуляш	90	14,23	38,57	2,73	415,410	373
2	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,960	472
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	15,04	58,360	54-2гн-20
4	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	70,500	
5	Печенье	30	2,25	5,56	22	163,620	
Итого:		500	22,340	48,950	76,310	849,850	

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийность ккал	№ рецепту
			Б	Ж	У		
1	Плов из птицы	200	21,3	22,76	37	438,300	304
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	94,000	
3	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,5	8,400	
4	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,06	15,24	60,740	54-3гн-20
Итого:		500	25,200	23,280	73,060	601,440	

Средняя за первую неделю:

502 22,617 26,506 76,835 638,767

ШЕСТОЙ ДЕНЬ							
№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийность ккал	№ рецепту
			Б	Ж	У		
1	Плов из риса с курагой	200	4,4	7,2	56	332,000	279
2	Кофейный напиток с молоком	180	3,11	2,77	14,85	95,450	395
3	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,000	
4	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	70,500	
Итого:		510	10,28	10,67	95,14	544,95	

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ							
№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийность ккал	№ рецепту
			Б	Ж	У		
1	Котлета рубленая из птицы	90	17,02	15,12	8,31	232,506	460
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,8	4,47	21,495	145,215	464
3	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,06	15,24	60,740	54-3гн-20
4	Овощи по сезону	60	0,36	0,12	2,52	11,940	
5	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	70,500	
Итого:		530	24,810	20,070	62,055	520,901	

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ							
№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийность ккал	№ рецепту
			Б	Ж	У		
1	Тефтели	90	1,71	7,59	12,16	123,980	423
2	Макароны отварные	150	5,835	3,75	37,095	205,725	273
3	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	94,000	
4	Сыр порциями	20	5	6	0	72,000	
5	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	15,04	58,360	54-2гн-20
Итого:		500	15,905	17,8	83,615	554,065	

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ							
№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийность ккал	№ рецепту
			Б	Ж	У		
1	Наггетсы куриные	90	20,48	9,48	0,528	169,620	326
2	Каша рассыпчатая пшеничная	150	9,7	5,22	42,14	243,750	255
3	Овощи по сезону	60	0,36	0,12	2,52	11,940	
4	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,06	15,24	60,740	54-3гн-20
5	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	70,500	
Итого:		530	33,17	15,18	74,92	556,55	

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ							
№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийность ккал	№ рецепту
			Б	Ж	У		
1	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	8,55	4,63	4,05	91,930	349
2	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153,000	431
3	Вафли	30	1,5	7,8	19,2	161,760	
4	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	70,500	
5	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	15,04	58,360	54-2гн-20
Итого:		500	15,47	20,14	71,83	535,55	

среднее за вторую неделю:		514	19,927	16,772	77,512	542,403	
среднее за две недели:		508	21,272	21,639	77,173	590,585	
			28%	27%	23%	25%	