

Согласовано.

Директор МБОУ Займо-Обрывской СОШ

Т.А. Грибкова

« 01 » 2021 года



Утверждаю.

ИП Л.П. Донченко

Л.П. Донченко

« 01 » сентября 2021 года

Перспективное

десятидневное меню школьного горячего питания

учащихся 1 - 4 классов

МБОУ Займо - Обрывской СОШ Азовского района

на 2021 – 2022 учебный год.

Составлено согласно «Справочника рецептуры блюд

для питания учащихся общеобразовательных

учреждений» под редакцией Л.В. Ворфоломеевой,

Москва, 2003 год.

Перспективное
десятидневное меню школьного льготного горячего питания
учащихся 1 - 4 классов
МБОУ Займо - Обрывской СОШ Азовского района
на 2021 – 2022 учебный год.

Составлено согласно «Справочника рецептуры блюд для питания учащихся общеобразовательных учреждений» под редакцией Л.В. Ворфоломеевой, Москва, 2003 год.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Филе куриное тушеное с овощами	90	11,5	10,14	5,88	125	236
	Каша пшеничная со сливочным маслом	150	3,83	4,41	28,71	160	445
	Икра кабачковая	70	0,9	3,13	5,44	73	
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	15	120	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639
	Итого за завтрак:	560	19,61	19,78	83,55	662	
День 2							
Завтрак	Тефтели мясные	90	9	14	30	190	423
	Каша гречневая со сливочным маслом	150	9	6	28	193	255
	Зеленый горошек	60	1,6	0,1	3,25	20	
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	15	120	
	Чай с сахаром	200	0	0	9	105	422
	Итого за завтрак:	550	21,88	20,34	85,25	628	
День 3							
Завтрак	Каша молочная с вермишелью	200	8,2	9,02	48,56	269	302
	Булочка сдобная ванильная	50	3,8	3,1	28,2	157	
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	15	120	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639
	Итого за завтрак:	500	14,88	12,36	123,16	670	
День 4							
Завтрак	Омлет	150	15	25	2,9	298	340
	Винегрет	100	1,4	10,1	6,8	124	71
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	15	120	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	20,98	104	395
	Итого за завтрак:	500	18,68	35,34	45,68	646	
День 5							
Завтрак	Котлета мясная	90	8	6	35	180	499
	Макароны отварные со сливочным маслом	150	4	5	24	163	486
	Зеленый горошек	60	1,6	0,1	3,25	20	
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	15	120	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	20,98	104	395
	Итого за завтрак:	550	15,88	11,34	98,23	587	
День 6							
Завтрак	Филе куриное тушеное с овощами	90	11,5	10,14	5,88	125	236
	Макароны отварные со сливочным маслом	150	4	5	24	163	486

	Овощи соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	15	120	
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	35,8	142	631
	Итого за завтрак:	550	18,46	15,44	81,7	557,8	
День 7							
Завтрак	Плов из куриного мяса	200	16,2	15,8	36,2	358	492
	Овощи соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	15	120	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639
	Итого за завтрак:	510	19,56	16,1	83,62	609,8	
День 8							
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	6,3	7,09	44,8	269	302
	Булочка сдобная с маком	50	3,8	3,1	28,2	157	
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	15	120	
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	35,8	142	631
	Итого за завтрак:	500	12,58	10,43	123,8	688	
День 9							
Завтрак	Тефтели мясные	90	9	14	30	190	423
	Пюре картофельное	150	3,16	7,73	24	157	472
	Икра кабачковая	70	0,9	3,13	5,44	73	
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	15	120	
	Чай с сахаром	200	0	0	9	105	422
	Итого за завтрак:	560	18,34	23,1	56,44	640	
День 10							
Завтрак	Запеканка творожная со сгущенкой	150/20	12	10	11	252	196
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	15	120	
	Яблоко свежее	100	0,2	0,3	2,0	37	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639
	Итого за завтрак:	520	15,08	10,54	59,4	533	
	Среднее значение за период:	530	17,5	17,48	84,08	622,16	