

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ № 10 имени  
 В.Г.Кирьяновой станицы Губской  
 Е.Н.Демченко  
 2022 г



Примерное меню приготавливаемых блюд завтраков Мостовский район станица  
 Губская

Учащихся 1-4 классов учащихся в I смену, осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День 1							
завтрак	Омлет натуральный	160	13,78	21,41	3,69	260,92	307
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	513
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Фрукты свежие ( груша)	180	0,72	0,54	18,54	84,6	118
<b>Итого</b>		<b>600</b>	<b>22,04</b>	<b>25,21</b>	<b>64,49</b>	<b>553,32</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День2							
завтрак	Плов из птицы	230	17,52	17,41	41,5	393,19	411
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	501
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	118
<b>Итого</b>		<b>670</b>	<b>22,68</b>	<b>18,69</b>	<b>100,5</b>	<b>666,59</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День 3							
завтрак	Говядина в кисло-сладком соусе	90	21,6	22,23	13,77	341,1	368
	Каша гречневая вязкая	150	6,87	9,66	24,45	227,25	254
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Фрукты свежие ( груша)	180	0,72	0,54	18,54	84,6	118
<b>Итого</b>		<b>660</b>	<b>34,43</b>	<b>33,17</b>	<b>101,3</b>	<b>864,55</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День 4							
	Рыба запеченная	90	16,4	8,6	4,1	141,3	339
	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,5	32,8	462
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	15,9	138	434

<b>завтрак</b>	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	538
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>25,11</b>	<b>17,87</b>	<b>72,7</b>	<b>537,9</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецеп-туры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угле-воды</b>		
<b>Неделя1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>завтрак</b>	Пудинг из творога с рисом	200	27,7	27,3	37,6	516,0	324
	Сгущенное молоко	30	2,16	2,6	16,65	98,4	490
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	501
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Фрукты свежие ( яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	118
<b>Итого</b>		<b>690</b>	<b>35,1</b>	<b>31,2</b>	<b>115,21</b>	<b>897,2</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецеп-туры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угле-воды</b>		
<b>Неделя2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>завтрак</b>	Кондитерское изделие (вафли)	30	0,84	0,99	23,19	105	607
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,2	7,46	30,86	215,4	268
	Сыр 55%( порционно)	20	1,68	5,22	0	68,6	106
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	513
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Фрукты свежие ( груша)	180	0,72	0,54	18,54	84,6	118
<b>Итого</b>		<b>690</b>	<b>16,98</b>	<b>17,47</b>	<b>114,85</b>	<b>681,4</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецеп-туры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угле-воды</b>		
<b>Неделя2</b>							
<b>День 7</b>							
<b>завтрак</b>	Омлет натуральный	180	15,5	24,09	4,15	293,53	307
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Кисломолочный напиток(йогурт 3.2%)	180	9	5,76	15,3	156,6	536
<b>Итого</b>		<b>620</b>	<b>28,94</b>	<b>30,41</b>	<b>61,01</b>	<b>639,93</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецеп-туры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угле-воды</b>		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
	Шницель мясной рубленый	90	16,02	15,8	12,87	257,4	386
	Соус молочный с морковью	50	1,17	4,0	4,33	58,05	448
	Каша пшеничная вязкая	150	6,4	8,9	28,53	220,35	262
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	508
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>31,53</b>	<b>32,5</b>	<b>97,09</b>	<b>808,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
<b>завтрак</b>	Макароны запеченные с сыром с сыром	150	6,7	5,2	28,53	188,78	302
	Соус молочный с морковью	50	1,17	4,0	4,33	58,05	448
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0,12	39	158	524
	Молоко с трубочкой 2,5%	200	5,8	5	9,6	106	534
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
<b>Итого</b>		<b>660</b>	<b>18,21</b>	<b>14,88</b>	<b>107,82</b>	<b>639,63</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
<b>завтрак</b>	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	215	29,9	23,36	47,3	518,8	323
	Кисломолочный напиток( ряженка 2,5 %)	180	5,02	4,5	7,2	90	535
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
<b>Итого</b>		<b>555</b>	<b>39,66</b>	<b>28,82</b>	<b>90,66</b>	<b>784,6</b>	