

**Утверждаю:**  
 Директор МБОУ СОШ №10 имени  
 В.Г.Киржачевой Станции Губской  
*Е.Н.Демченко*  
 1 сентября 2023г.

**Меню приготавливаемых блюд завтраков Мостовский район  
 Учащихся 5-11 классов**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
завтрак	Омлет натуральный	200	17,22	26,76	4,61	326,15	307
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,4	14,3	71,1	513
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>460</b>	<b>25,9</b>	<b>29,91</b>	<b>53,51</b>	<b>566,96</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 2</b>							
завтрак	Плов из птицы	230	17,52	17,41	41,5	393,19	645
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
<b>Итого</b>		<b>510</b>	<b>23,42</b>	<b>18,26</b>	<b>91,1</b>	<b>622,9</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 3</b>							
завтрак	Говядина в кисло-сладком соусе	100	2,88	24,7	15,3	379	368
	Каша гречневая	180	8,24	11,59	29,34	271,7	314
	Сок натуральный (яблочный)	200	1,0	0,2	20,2	92,0	537
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>17,92</b>	<b>37,24</b>	<b>99,44</b>	<b>912,41</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
завтрак	Рыба запеченная (горбуша)	150	27,33	14,33	6,83	235,5	339
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,08	165,6	434
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	538
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
<b>Итого</b>		<b>610</b>	<b>37,61</b>	<b>23,3</b>	<b>83,31</b>	<b>667,81</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 5							
	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	270	37,54	29,3	59,4	651,5	323
	Соус шоколадный	50	2,85	2,7	23,11	128,1	448
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	501
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
<b>Итого</b>		<b>600</b>	<b>46,29</b>	<b>32,8</b>	<b>132,11</b>	<b>1009,3</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День6							
	Суп молочный с рисовой крупой	250	5,35	6,45	20,65	164,75	170
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	501
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>11,25</b>	<b>7,2</b>	<b>70,25</b>	<b>394,46</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя2 День 7							
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,2	7,46	30,86	215,4	268
	Сыр порционно55%	12	1	3,13	0	44,59	100
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,4	14,3	71,1	513
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
<b>Итого</b>		<b>472</b>	<b>15,88</b>	<b>13,74</b>	<b>79,76</b>	<b>500,8</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя2 День 8							
	Омлет натуральный	200	17,22	26,76	4,61	326,15	307
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
<b>Итого</b>		<b>480</b>	<b>23,12</b>	<b>27,51</b>	<b>54,41</b>	<b>556,86</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
	Шницель мясной рубленый	100	17,8	17,5	14,3	286	386
	Каша пшеничная	180	7,67	10,67	34,23	264,42	314

завтрак	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	508
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>34,87</b>	<b>32,2</b>	<b>108,13</b>	<b>864,13</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
завтрак	Макароны запеченные с сыром	180	8,3	6,2	34,23	226,5	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
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
<b>Итого</b>		<b>510</b>	<b>15,47</b>	<b>11,07</b>	<b>112,16</b>	<b>612,26</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 11							
завтрак	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	270	37,54	29,3	59,4	651,5	323
	Чай с сахаром	200	0,1	2	15	60	501
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>43,44</b>	<b>32,1</b>	<b>109</b>	<b>881,2</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 12							
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,2	7,46	30,86	215,4	268
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,4	14,3	71,1	513
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
<b>Итого</b>		<b>460</b>	<b>14,88</b>	<b>10,61</b>	<b>79,76</b>	<b>456,21</b>	