

Утверждаю :
 Директор МБОУ СОШ №29 и
 К.Ф.Зайцева поселка Мостов
 _____ Е.А.Бринцева
 "1" марта 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд завтраков Мстовский район
 Учащихся 5-11 классов учащихся в I смену, весенний период**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Угле-воды	
Неделя1 День1						
завтрак	Омлет натуральный	200	17.22	26.76	4.61	326.15
	Кофейный напиток с молоком	180	2.88	2.4	14.3	71.1
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5
	Хлеб ржаной йодированный	30	2.0	0.4	10.0	52.2
	Фрукты свежие	180	0.72	0.54	18.54	84.6
Итого	550	640	26.62	30.45	72.05	651.56
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Угле-воды	
Неделя1 День2						
завтрак	Плов из птицы	230	17.52	17.41	41.5	393.19
	Чай с сахаром	200	0.1	0.1	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5
	Хлеб ржаной йодированный	30	2.0	0.4	10.0	52.2
	Фрукты свежие	180	0.72	0.72	17.64	84.6
Итого		690	24.14	18.98	108.74	707.5
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Угле-воды	
Неделя1 День3						
завтрак	Говядина в кисло-сладком соусе	100	2.88	24.7	15.3	379
	Каша гречневая	180	8.24	11.59	29.34	271.7
	Сок натуральный	200	1.0	0.2	20.2	92.0
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5
	Хлеб ржаной йодированный	30	2.0	0.4	10.0	52.2
	Фрукты свежие	200	0.8	0.6	20.6	94
Итого		760	18.72	37.84	120.04	1006.41
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Угле-воды	
Неделя1 День4						
	Рыба запеченная (горбуша)	150	27.33	14.33	6.83	235.5
	Картофельное пюре	180	3.78	7.92	19.08	165.6

	Напиток из сухофруктов	200	0.7	0.3	22.8	97
	Хлеб ржаной йодированный	30	2.0	0.4	10.0	52.2
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5
Итого		610	37.61	23.3	83.31	667.81
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Угле-воды	
Неделя1 День 5						
	Пудинг из творога (запечённый) со сметаной	270	37.54	29.3	59.4	651.5
	Соус шоколадный	50	2.85	2.7	23.11	128.1
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5
	Хлеб ржаной йодированный	30	2.0	0.4	10.0	52.2
	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	94
Итого		800	47.09	33.6	151.71	1103.3
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Угле-воды	
Неделя1 День6						
	Суп молочный с рисовой крупой	250	5.35	6.45	20.65	164.75
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5
	Хлеб ржаной йодированный	30	2.0	0.4	10.0	52.2
	Фрукты свежие	100	0.4	0.3	10.3	47
Итого		630	11.65	7.5	80.55	441.46
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Угле-воды	
Неделя2 День 7						
завтрак	Кондитерское изделие	40	1.12	1.32	30.92	140
	Каша жидкая молочная из крупы	200	6.2	7.46	30.86	215.4
	Сыр порционнно55%	12	1	3.13	0	44.59
	Кофейный напиток с молоком	180	2.88	2.4	14.3	71.1
	Хлеб ржаной йодированный	30	2.0	0.4	10.0	52.2
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5
	Фрукты свежие	180	0.72	0.72	17.64	84.6
Итого		692	17.72	15.78	128.32	725.4
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Угле-воды	
Неделя2 День 8						
	Омлет натуральный	200	17.22	26.76	4.61	326.15
	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5

	Хлеб ржаной йодированный	30	2.0	0.4	10.0	52.2
	Кисломолочный напиток	180	9	5.76	7.2	156.6
Итого		660	32.12	33.27	61.61	713.46
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Угле-воды	
Неделя 2						
День 9						
завтрак	Шницель мясной рубленый	100	17.8	17.5	14.3	286
	Каша пшеничная	180	7.67	10.67	34.23	264.42
	Какао с молоком	200	3.60	3.30	25.00	144.00
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5
	Хлеб ржаной йодированный	30	2.0	0.4	10.0	52.2
Итого		560	34.87	32.2	108.13	864.13
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Угле-воды	
Неделя 2						
День 10						
завтрак	Макароны запеченные с сыром	180	8.3	6.2	34.23	226.5
	Соус молочный с морковью	50	1.17	4.0	4.33	58.05
	Молоко 2,5%	200	5.8	5	9.6	106
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0.2	0.12	39	158
	Хлеб ржаной йодированный	30	2.0	0.4	10.0	52.2
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5
Итого		710	21.27	16.07	121.76	718.26
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Угле-воды	
Неделя 2						
День 11						
завтрак	Пудинг из творога (запечённый) со сметаной	270	37.54	29.3	59.4	651.5
	Кисломолочный напиток	210	5.85	5.25	8.4	105
	Чай с сахаром	200	0.1	2	15	60
	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52.2
	Фрукты свежие	130	0.52	0.52	12.74	61.1
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5
Итого		890	49.81	37.8	130.14	1047.3
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Угле-воды	
Неделя 2						
День 12						
завтрак	Кондитерское изделие (печенье)	68	5.1	6.6	50.59	283.56
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6.2	7.46	30.86	215.4
	Кофейный напиток с молоком	180	2.88	2.4	14.3	71.1
	Кисломолочный напиток	220	6.1	5.5	8.8	110

	Хлеб ржаной йодированный	30	2.0	0.4	10.0	52.2
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5
Итого		748	26.08	22.71	139.15	849.77

ІМЕНИ
СКОГО

№ рецеп- туры
307
513
114
115
118
№ рецеп- туры
645
943
114
115
118
№ рецеп- туры
368
314
537
114
115
118
№ рецеп- туры
339
434

538
115
114
№ рецеп- туры
323
484
501
114
115
118
№ рецеп- туры
170
501
114
115
118
№ рецеп- туры
608
268
100
513
115
114
118
№ рецеп- туры
307
505
114

115
536
№ рецеп- туры
386
314
508
114
115
№ рецеп- туры
302
448
534
524
115
114
№ рецеп- туры
323
535
501
115
118
114
№ рецеп- туры
609
268
513
535

115
114