

Утверждаю:  
ИП Задорожная  
Людмила Александровна  
Задорожная Л.А.

Утверждаю:  
директор МБОУ СОШ №21 п.  
Приречный  
Бекмурзаева Л.Е.

Примерное десятидневное меню школьных завтраков для обучающихся 1 - 4 классов  
Сезон: осень - зима с 01.12.2023г. по 31.12.2023 г.  
Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Цена за порцию
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 - й день</b>							
<b>1 завтрак</b>							
302	Каша молочная "Дружба"	250	10,260	6,880	24,000	242,000	36,94
97	Сыр твердый Российский	20	2,640	3,900	4,800	70,000	10,02
п.п	Хлеб пшеничный	50	2,370	0,300	13,500	73,380	3,23
96	Масло сливочное	15	0,080	6,120	0,130	66,000	9,53
386	Фрукты свежие сезонные	130	1,500	0,500	21,000	85,000	30,00
692	Кофейный напиток на молоке	200	2,500	2,600	28,700	71,000	10,28
	<b>Всего за 1 завтрак</b>	<b>665</b>	<b>19,350</b>	<b>20,300</b>	<b>92,130</b>	<b>607,380</b>	<b>100,00</b>
<b>2 - й день</b>							
<b>1 завтрак</b>							
413	Сосиски молочные с соусом	80/20	5,550	8,950	27,800	133,000	35,74
508	Каша рассыпчатая гречневая	180	7,680	12,200	41,020	295,200	8,00
24	Овощи квашенные	30	0,800	0,100	1,900	11,500	5,85
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,600	0,000	19,400	124,000	9,58
п.п	Йогурт фруктовый Савушкин	120	2,550	3,330	25,260	141,570	35,70
п.п	Хлеб пшеничный	50	2,370	0,300	13,500	73,380	3,23
п.п	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	42,000	1,90
	<b>Всего за 1 завтрак</b>	<b>710</b>	<b>21,530</b>	<b>25,240</b>	<b>138,900</b>	<b>820,650</b>	<b>100,00</b>
<b>3 - й день</b>							
<b>1 завтрак</b>							
462	Тефтели с соусом	90/50	12,010	13,160	7,920	199,660	31,60
55 ч.3	Рагу из овощей	175	7,900	13,010	13,320	224,910	17,99
п.п	Хлеб пшеничный	50	2,370	0,300	13,500	73,380	3,23
п.п	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	42,000	1,90
386	Пряник Домашний	120	1,500	0,500	21,000	85,000	35,70
686	Чай с лимоном	200	0,300	0,000	15,200	30,000	9,58
	<b>Всего за 1 завтрак</b>	<b>715</b>	<b>26,060</b>	<b>27,330</b>	<b>80,960</b>	<b>654,950</b>	<b>100,00</b>
<b>4 - й день</b>							
<b>1 завтрак</b>							
122	Котлета рубленая из курицы припущенные	80/20	12,640	13,140	13,460	223,000	34,77
332	Макаронные изделия отварные	180	6,380	5,900	32,160	263,400	6,23
51	Салат из свеклы отварной	60	0,850	3,650	8,360	56,340	8,59
п.п	Хлеб пшеничный	50	2,370	0,300	13,500	73,380	3,23
п.п	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	42,000	1,90
п.п	Кондитерское изделие печенье	50	2,550	3,330	25,260	141,570	35,70

693	Какао с молоком	200	4,900	7,000	52,500	190,000	9,58
	<b>Всего за 1 завтрак</b>	<b>670</b>	<b>31,670</b>	<b>33,680</b>	<b>155,260</b>	<b>989,690</b>	<b>100,00</b>
	<b>5 - й день</b>						
	<b>1 завтрак</b>						
374	Рыба тушенная в томатном соусе с овощами	100	14,350	5,030	6,020	146,200	34,90
694	Пюре картофельное	170	3,060	4,800	20,450	137,250	10,35
24	Овощи квашенные	40	0,350	3,400	1,350	10,470	5,85
п.п	Хлеб пшеничный	50	2,370	0,300	13,500	73,380	3,23
п.п	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	42,000	1,90
п.п	Батончик шоколадный	40	2,550	3,330	25,260	141,570	34,19
699	Напиток апельсиновый	200	0,140	0,040	42,300	97,580	9,58
	<b>Всего за 1 завтрак</b>	<b>630</b>	<b>24,800</b>	<b>17,260</b>	<b>118,900</b>	<b>648,450</b>	<b>100,00</b>
	<b>6 - й день</b>						
	<b>1 завтрак</b>						
4	Каша геркулесовая	250	8,160	9,840	47,800	264,000	36,94
97	Сыр твердый Российский	20	2,640	3,900	4,800	70,000	10,02
п.п	Хлеб пшеничный	50	2,370	0,300	13,500	73,380	3,23
96	Масло сливочное	15	0,080	6,120	0,130	66,000	9,53
386	Фрукты свежие сезонные	130	1,500	0,500	21,000	85,000	30,00
692	Кофейный напиток на молоке	200	2,500	2,600	28,700	71,000	10,28
	<b>Всего за 1 завтрак</b>	<b>665</b>	<b>17,250</b>	<b>23,260</b>	<b>115,930</b>	<b>629,380</b>	<b>100,00</b>
	<b>7 - й день</b>						
	<b>1 завтрак</b>						
437	Гуляш из птицы	60/50	12,760	14,780	4,310	186,000	31,97
679	Каша пшенная	180	7,920	6,860	45,450	275,400	9,03
51	Салат из свеклы отварной	60	0,850	3,650	8,360	56,340	8,59
п.п	Хлеб пшеничный	50	2,370	0,300	13,500	73,380	3,23
п.п	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	42,000	1,90
п.п	Йогурт фруктовый Савушкин	120	2,550	3,330	25,260	141,570	35,70
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,600	0,000	19,400	124,000	9,58
	<b>Всего за 1 завтрак</b>	<b>750</b>	<b>29,030</b>	<b>29,280</b>	<b>126,300</b>	<b>898,690</b>	<b>100,00</b>
	<b>8 - й день</b>						
	<b>1 завтрак</b>						
492	Плов из птицы	220	16,300	15,440	31,070	310,410	44,64
47	Капуста квашенная с маслом и луком	60	1,040	3,020	5,120	51,730	4,95
686	Чай с лимоном	200	0,300	0,000	15,200	30,000	9,58
п.п	Пряник Домашний	120	1,500	0,500	21,000	85,000	35,70
п.п	Хлеб пшеничный	50	2,370	0,300	13,500	73,380	3,23
п.п	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	42,000	1,90
	<b>Всего за 1 завтрак</b>	<b>680</b>	<b>23,490</b>	<b>19,620</b>	<b>95,910</b>	<b>592,520</b>	<b>100,00</b>
	<b>9 - й день</b>						
	<b>1 завтрак</b>						
467	Биточки по-белорусски	100	9,700	11,100	7,800	227,000	33,30
679	Каша рассыпчатая ячневая	180	5,740	5,110	36,990	224,420	8,00
24	Кукуруза сладкая	50	2,200	0,000	11,200	58,000	8,29
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,600	0,000	19,400	124,000	9,58
п.п	Кондитерское изделие печенье	50	2,550	3,330	25,260	141,570	35,70
п.п	Хлеб пшеничный	50	2,370	0,300	13,500	73,380	3,23
п.п	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	42,000	1,90
	<b>Всего за 1 завтрак</b>	<b>660</b>	<b>25,140</b>	<b>20,200</b>	<b>124,170</b>	<b>890,370</b>	<b>100,00</b>

10 - й день							
1 завтрак							
413	Сосиски молочные	80	5,550	8,950	27,800	133,000	34,21
694	Пюре картофельное	170	3,060	4,800	20,450	137,250	10,35
24	Горошек зеленый	30	1,800	0,050	5,500	30,000	6,54
п.п	Хлеб пшеничный	50	2,370	0,300	13,500	73,380	3,23
п.п	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	42,000	1,90
п.п	Батончик шоколадный	40	2,550	3,330	25,260	141,570	34,19
	Компот из сухофруктов	200	0,320	0,000	32,860	116,910	9,58
	<b>Всего за 1 завтрак</b>	<b>600</b>	<b>17,630</b>	<b>17,790</b>	<b>135,390</b>	<b>674,110</b>	<b>100,00</b>
	<b>Итого за 1 завтраки</b>		<b>235,950</b>	<b>233,960</b>	<b>1183,850</b>	<b>7406,190</b>	
	<b>Средняя за 10 дней (завтраки)</b>		<b>23,595</b>	<b>23,396</b>	<b>118,385</b>	<b>740,619</b>	