



Меню приготавливаемых блюд завтраков в МБОУ ООШ №15 имени Героя Советского Союза В.П. Иваненко станицы Махощевской Мостовский район

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя I День I | | | | | | | |
| 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 |
| Итого | | 600 | 22,04 | 25,21 | 64,49 | 553,32 | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя I День 2 | | | | | | | |
| 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 (ЯБЛЮКИ) | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 84,6 | 118 |
| Итого | | 670 | 22,68 | 18,69 | 100,5 | 666,59 | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя I 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 |
| Итого | | 660 | 34,43 | 33,17 | 101,3 | 864,55 | |
| Прием пищи | Наименование | Вес | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |

| | блюда | блюда | Белки | Жиры | Угле- воды | еская ценность | туры |
|-------------------|---|--------------|------------------|-------|---------------|--------------------------------|------------------|
| Неделя1 День 4 | | | | | | | |
| завтрак | 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 |
| | Пашиток 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 |
| Итого | | 550 | 25,11 | 17,87 | 72,7 | 537,9 | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич еская ценность | № рецеп- туры |
| | | | Белки | Жиры | Угле- воды | | |
| Неделя1 День 5 | | | | | | | |
| завтрак | 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 |
| Итого | | 690 | 35,1 | 31,2 | 115,21 | 897,2 | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич еская ценность | № рецеп- туры |
| | | | Белки | Жиры | Угле- воды | | |
| Неделя2 День 6 | | | | | | | |
| завтрак | 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 |
| Итого | | 690 | 16,98 | 17,47 | 114,85 | 681,4 | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич еская ценность | № рецеп- туры |
| | | | Белки | Жиры | Угле- воды | | |
| Неделя2 День 7 | | | | | | | |
| завтрак | 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 |
| Итого | | 620 | 28,94 | 30,41 | 61,01 | 639,93 | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич еская ценность | № рецеп- туры |
| | | | Белки | Жиры | Угле- воды | | |

| Неделя 2 День 8 | | | | | | | |
|---------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|------------------|
| | 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 |
| Итого | | 550 | 31.53 | 32.5 | 97.09 | 808.6 | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич еская ценность | № рецеп- туры |
| | | | Белки | Жиры | Угле- воды | | |
| Неделя 2 День 9 | | | | | | | |
| завтрак | Макаронь 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 |
| Итого | | 660 | 18.21 | 14.88 | 107.82 | 639.63 | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич еская ценность | № рецеп- туры |
| | | | Белки | Жиры | Угле- воды | | |
| Неделя 2 День 10 | | | | | | | |
| завтрак | 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 |
| Итого | | 555 | 39.66 | 28.82 | 90.66 | 784.6 | |