

«Утверждаю»
Директор *З.В. Срукова* Срукова З.В.
Приказ №7 от 11.01.2021г.

Примерное 12-дневное меню «Горячий завтрак»
для обучающихся 1-4 классов МКОУ «СОШ №1 с.п.Урух»
Лескенского муниципального района. КБР.

		ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК							
		1 день							
№ Рец.	Наименование блюд	Выход (Г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценость (ккал)	Витамин (С) мг.		
			Б	Ж	У				
256	Мясо тушенное (говядина)	80	10,16	12,9	2,04	164,9			
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,39	14,43	67,87			
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29			
377	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,46			
179	Каша перловая рассыпчатая	150	4,6	4,18	28,7	170,82			
338		1 100	0,4	0,4	9,8	44,4			
42	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,97	31,29			
	Итого за завтрак		19,09	18,15	87,08	588,03			
		2 день							
263	Рыба запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	101,89			
354	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,57			
377	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,46			
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29			
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,39	14,43	67,87			
338	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5			
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09			
	Итого за завтрак		20,93	17,59	77,41	551,67			
		3 день							
290	Фрикадельки из птицы	80	11,33	10,13	6,88	164,01			
413	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	88,98			
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,16			
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,39	14,43	67,87			
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29			
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4			

17	Салат из капусты с огурцами солеными	60	0,76	4,25	2,28	50,41
	Итого за завтрак		21,29	22,52	83,07	620,12

		4 день				
284	Запеканка картофельная с мясом	200	13,12	12,75	21,8	254,43
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,96	2,67	15,94	103,63
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,39	14,43	67,87
43	Салат из моркови с изюмом	60	0,88	0,06	8,6	38,46
	Итого за завтрак		21,43	16,48	85,51	576,08
		5 день				
179	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	4,16	34,7	191,12
229	Рыба тушеная с овощами	80	11,11	10,76	3,2	154,08
377	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,46
338	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,39	14,43	67,87
	Итого за завтрак		19,52	16,04	98,47	616,32

		6 день				
245	Бефстроганов из отварной говядины	80	11,9	9,8	3,02	147,88
303	Каша пшенная вязкая	150	4	4,24	24,55	152,36
377	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,46
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,39	14,43	67,87
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29

Итого за завтрак 19,49 15,06 76,94 521,26

1

7 день

322	Котлеты рубленые из птицы	80	12,35	11,34	12,6	201,86
350	Кисель	200	0	0	18	72
203	Макароны отварные с соусом (№ 331)	100/50	4,65	2,93	24,79	144,13
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29
338	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5

Итого за завтрак 19,91 14,98 91,33 579,78

		8 день				
302	Каша гречневая рассыпчатая с соусом (№331)	150	6,67	6,98	25,07	189,78
272	Котлеты рыбные любительские	80	11,11	10,76	1,76	148,32
377	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,46
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,39	14,43	67,87
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29

	Итого за завтрак		21,37	18,76	76,2	559,12
			9 день			
246	Гуляш из отварной говядины	80	10,68	11,26	2,61	154,5
378	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	88,98
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,39	14,43	67,87
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
179	Каша перловая рассыпчатая	150	4,6	4,18	28,7	170,82
	Аскарбиновая кислота					
	Итого за завтрак		21,42	18,78	84,79	593,86
					<	
			10 день			
125	Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	149,5
290	Птица в сметанном соусе	80	10,62	8,67	2,32	129,79
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,39	14,43	67,87
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29
338	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Аскарбиновая кислота					
	Итого за завтрак		18,3	22,96	73,8	575,04

		11 день				
263	Рыба запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	101,89
354	Капуста тушенная	150	3,09	4,85	14,14	112,57
377	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,46
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,39	14,43	67,87
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
14	Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Итого за завтрак		19,83	17,49	66,21	501,57
		12 день				
319	Птица тушенная с овощами	230	12,13	8,96	21,63	215,68
377	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,46
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,39	14,43	67,87
338	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Итого за завтрак		16,9	17,33	82,33	552,89
	Итого за весь период		239,48	216,14	983,14	6835,74
	Среднее значение за период		19,95667	18,01167	81,92833	569,645

