

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СШ №2

А.Б.Шельгина



01 сентября 2020 года

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
ШКОЛА № 2 "СП "ШЕСТИОЗЕРСКАЯ ОШ" "БУРАЧИХИНСКАЯ ОШ"**

"СРЕДНЯЯ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак:	Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,71	18,95	438	7,73	259
	Омлет натуральный	53/5	5,39	9,6	1,02	112	0,1	210
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	1,3	379
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69		ПР
Итого за первый день:			24,3	46,32	50,74	720	9,13	
День 2								
Завтрак:	Котлеты рубленые из птицы	100/5	16,65	16	15,54	273	0,86	294
	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11,46	8,12	51,52	325		302
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	1,59	382
	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136		1
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69		ПР
Итого за второй день:			36,23	35,48	114,35	922	2,45	
День 3								
Завтрак:	Гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	309	0,92	260
	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	24,21	312
	Омлет натуральный	53/5	5,39	9,6	1,02	112	0,1	210
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	377
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69		ПР
Итого за третий день:			21,93	44,54	61,18	735	28,06	
День 4								
Завтрак:	Котлеты, биточки рыбные	100/5	12,41	14,75	15,25	244	0,63	234
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	225		309
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	1,59	382
	Блинчики со сгущенным молоком	100/20	6,52	3,71	40,47	221	0,1	399
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69		ПР
Итого за четвертый день:			32,05	28,35	123,38	878	2,32	
День 5								
Завтрак:	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305	6,03	291
	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/20	18,58	15,38	29,38	331	0,57	219
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	377
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69		ПР
Итого за пятый день:			37,34	26,2	95,13	767	9,43	
День 6								
Завтрак:	Котлеты (из свинины)	100/5	12,94	33,49	13,67	322		268
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	225		309
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	1,3	379
	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136		1
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69		ПР
Итого за шестой день:			27,51	50,01	94,59	853	1,3	

День 7								
Завтрак:	Птица, тушенная в соусе (сметанном)	100/50	19,92	16,26	4,35	243	0,53	290
	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,91	280		304
	Блинчики со сгущенным молоком	100/20	6,52	3,71	40,47	221	0,1	399
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	377
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69		ПР
Итого за седьмой день:			33,12	27,49	123,75	875	3,46	
День 8								
Завтрак:	Тефтели рыбные (с соусом сметанным с	100/60	13,22	12,88	18,82	244	2,3	239
	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	24,21	312
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	1,59	382
	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136		1
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69		ПР
Итого за восьмой день:			25,43	30,64	93,36	751	28,1	
День 9								
Завтрак:	Гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	309	0,92	260
	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11,46	8,12	51,52	325		302
	Омлет натуральный	53/5	5,39	9,6	1,02	112	0,1	210
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	1,3	379
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69		ПР
Итого за девятый день:			32,34	48,92	86,2	916	2,32	
День 10								
Завтрак:	Рагу из птицы	200	14,35	13,39	17,37	248	12,95	289
	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/20	18,58	15,38	29,38	331	0,57	219
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	377
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69		ПР
Итого за десятый день:			34,74	29,12	76,77	710	16,35	
ИТОГО за весь период:			304,99	367,07	919,45	8127	102,92	
Среднее значение за период:			30,50	36,71	91,95	812,7	10,29	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,75	4,52	11,31			

Используемая литература: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: Делти плюс, 2014. -