



Утверждаю:
Директор МБОУ
Вознесенской СОШ
имени Л.Чекмарёва
В.В.Капля
Одобрение 2023г

Примерное 12-ти дневное меню для организации питания обучающихся (горячие завтраки) для детей 1-4 классов, в возрасте от 7 до 11 лет.

Составил технолог МКУ «Управления образования Баганского района»

Л.А.Максименко

Организация: МБОУ Вознесенская СОШ имени Л.Чекмарёва

Название меню: горячие питание Вознесенка

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.02.2023 - 31.05.2023

№ рецептуры	Название блюда	Масса Белки Жиры Углеводы				Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
П/Ф	Голубцы ленивые "Натуральные"	85	7,6	5,7	7,2	111
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	34	2,2	0,4	11,4	58,1
	Итого за Завтрак	604	21	23	74,1	588,2
	Итого за день	604	21	23	74,1	588,2
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,1	6,9	29	202,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Завтрак	530	18,2	16,4	80,9	543,4
	Итого за день	530	18,2	16,4	80,9	543,4
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6,5	4,7	109,1
54-3соус	Соус красный основной	25	0,8	0,6	2,2	17,7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	34	2,2	0,4	11,4	58,1
	Итого за Завтрак	524	23,4	15,4	86,8	579,1
	Итого за день	524	23,4	15,4	86,8	579,1
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	28	191
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	520	16,4	19	75,8	539,6
	Итого за день	520	16,4	19	75,8	539,6

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
П/Ф	Котлеты Куриные	85	10,8	8,5	7,1	148,5
54-2соус	Соус белый основной	25	0,7	0,9	1,1	15,6
54-9хн	Компот из облепихи	200	0,2	1	7,4	39
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	510	19,1	15,6	76,6	523,8
	Итого за день	510	19,1	15,6	76,6	523,8

Суббота, 1 неделя

Завтрак

54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
П/Ф	Котлеты Домашние	75	9,7	7,7	5,9	131,2
54-1соус	Соус сметанный	25	0,4	2,1	0,8	23,3
54-11хн	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	Итого за Завтрак	625	18	15,6	74,3	509,2
	Итого за день	625	18	15,6	74,3	509,2

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

54-13м	Запеканка картофельная с говядиной	180	21,2	20,9	23,8	367,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Апельсин	230	2,1	0,5	18,6	86,9
	Итого за Завтрак	630	24,8	21,7	55,7	516,7
	Итого за день	630	24,8	21,7	55,7	516,7

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Банан	180	2,7	0,9	37,8	170,1
	Итого за Завтрак	630	17,5	15,7	98,3	604,3
	Итого за день	630	17,5	15,7	98,3	604,3

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	Итого за Завтрак	545	19,7	20,2	67,1	530,2
	Итого за день	545	19,7	20,2	67,1	530,2

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Завтрак	540	25,3	20,5	49,8	484,9
	Итого за день	540	25,3	20,5	49,8	484,9

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	100	8,4	4,1	5,2	91,5
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб ржаной	34	2,2	0,4	11,4	58,1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	574	18,3	12,1	77,8	494,6
	Итого за день	574	18,3	12,1	77,8	494,6

Суббота, 2 неделя

Завтрак

54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4,1	1,5	5,9	53,5
	Итого за Завтрак	570	27,2	23,6	57,6	551,3
	Итого за день	570	27,2	23,6	57,6	551,3

Масса: Белки Жиры Углеводы Энергет
г г г г ккал

Средние показатели за Завтрак	567	20,74	18,23	72,9	538,78
Средние показатели за период	567	20,7	18,2	72,9	538,8