

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ «Островновская СОШ»
 _____ Л.И.Зяблицева
 «___» _____ 2023 г.

**МКОУ «Островновская СОШ»
 Примерное десятидневное меню завтраков для детей
 на 2023 - 2024 учебный год**

№ Рец епт а	Наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. Ценность
1	2	3	4	5	6	7
1 ДЕНЬ 7 – 11 лет						
170	Борщ с капустой, картофелем	200	4,53	19,42	115,63	108,35
377	Чай с лимоном	200/15	9,02	2,28	15,42	114,66
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	152,6
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0	11,3	46
42	Сыр порциями	10	3,09	3,9	0	48,53
	Итого		17,52	26,05	166,72	470,14
12 лет и старше						
170	Борщ с капустой и картофелем	250	4,89	20,4	140,68	112,75
377	Чай с лимоном	200/15	9,02	2,28	15,42	114,66
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	152,6
42	Сыр порциями	15	4,64	5,9	0	72,8
	Итого		19,03	29,03	180,47	452,81

2 день 7 – 11 лет						
679	Гречневая каша рассыпчатая	180	8,70	6,55	41,81	268,86
301	Птица тушеная	100	22,06	18,23	5,88	276,25
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,52	110,7
-	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	Овощи свежие в нарезке (томат)	100	1,8	0,3	8	36,6
	Итого		34,64	28,09	97,58	791,41
12 лет и старше						
679	Гречневая каша рассыпчатая	200	11,18	8,42	53,75	345,67
301	Птица тушеная	100	22,06	18,23	5,88	276,25
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,52	110,7
-	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	Овощи свежие в нарезке (томат)	100	1,8	0,3	8	36,6
	Итого		40,13	31,88	113,11	882,82
3 ДЕНЬ 7 – 11 лет						
96	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	205	3,41	5,41	18,49	255,85
943	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	57
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
41	масло сливочное (порциями)	10		8,2	0,10	75,0
42	Сыр порциями	20	6,18	7,8	0	97,06
	Фрукт (банан)	200	2,5		37,3	182
	Итого		12,7	21,86	95,26	780,51

12 лет и старше						
96	Каша пшеничная молочная с маслом	225	3,83	6,08	20,80	280,8
943	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	57
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
41	масло сливочное (порциями)	10		8,2	0,10	75,0
42	Сыр порциями	20	6,18	7,8	0	97,06
	Итого		10,6	22,53	60,2	623,46
4 день 7 – 11 лет						
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
608	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75
349	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,04	0	24,76	94,20
-	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	22
	Овощи свежие в нарезке (огурец)	60	1	0,2	5	113,6
	Итого		23,69	17,62	101,56	660,69
12 лет и старше						
688	Макаронные изделия отварные	200	7,35	6,0	35,25	236,6
608	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75
349	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,04	0	24,76	94,20
-	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	Овощи свежие в нарезке (огурец)	100	1,8	0,3	8	36,6
	Итого		25,22	18,3	108,08	709,75

5 ДЕНЬ
7 – 11 лет

265	Каша рисовая с мясом	200	24,77	24,62	36,29	340,42
377	Чай с шиповником	200/15/7	9,02	2,28	15,42	114,66
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0	11,3	46
-	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	Итого		34,67	27,35	87,38	614,68

12 лет и старше

265	Каша рисовая с мясом	250	30,96	30,77	45,36	425,53
377	Чай с шиповником	200/15/7	9,02	2,28	15,42	114,66
-	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0	11,3	46
	Итого		40,86	33,5	96,45	699,79

6 ДЕНЬ
7 – 11 лет

102	Суп гороховый	250	10,6	8,6	18,6	212,08
377	Чай с лимоном	200/15	9,02	2,28	15,42	114,66
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
42	Сыр порциями	10	3,09	3,9	0	48,53
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,5	18,9	46
	Итого		25,14	17,73	77,29	534,87

12 лет и старше

102	Суп гороховый	250	12,95	10,51	22,73	212,08
377	Чай с лимоном	200/15/7	9,02	2,28	15,42	114,66
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
42	Сыр порциями	15	4,64	5,9	0	72,80
	Итого		27,07	19,14	62,52	513,14

7 ДЕНЬ
7 – 11 лет

19	Каша перловая с мясом	200	25,4	21,06	25,14	255,6
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	Овощи свежие в нарезке (томат)	100	1,8	0,3	8	36,6
	Итого		31,2	25,53	83	551,0

12 лет и старше

19	Каша перловая с мясом	250	31,75	26,32	31,43	319,5
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	Овощи свежие в нарезке (томат)	100	1,8	0,3	8	36,6
	Итого		37,55	30,79	89,29	614,9

8 ДЕНЬ
7 – 11 лет

168	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная рисовая.	210	6,9	4,48	40,6	197
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
-	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	Фрукт (банан)	200	2,5		37,3	182
41	масло сливочное (порциями)	10		8,2	0,10	75,0
42	Сыр порциями	20	6,18	7,8	0	97,06
	Итого		16,16	20,93	117,37	721,66

12 лет и старше						
168	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная рисовая.	210	6,9	4,48	40,6	197
943	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	57
-	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
41	масло сливочное (порциями)	10		8,2	0,10	75,0
42	Сыр порциями	20	6,18	7,8	0	97,06
	Итого		13,66	20,93	80,07	539,66
9 ДЕНЬ 7 – 11 лет						
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	18,1	10,6	8,49	82,78
312	Картофельное пюре	180	3,67	5,4	24,5	164,70
349	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,04	0	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	Овощи свежие в нарезке (огурец)	60	1	0,2	5	22
	Итого		23,39	16,65	87,12	477,28
12 лет и старше						
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	18,1	10,6	8,49	82,78
312	Картофельное пюре	200	4,08	6,0	27,22	183,0
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0,04	0	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	Овощи свежие в нарезке (огурец)	60	1	0,2	5	22
	Итого		23,70	17,25	89,84	510,18

**10 день
7 – 11 лет**

265	Каша гречневая с мясом	250	11,09	15,48	17,28	255,6
377	Чай с шиповником	200/15/7	9,02	2,28	15,42	114,66
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	Фрукты свежие (яблоко)	100	1	0,2	5	44
	Итого		21,59	18,41	62,07	527,86

12 лет и старше

265	Каша гречневая с мясом	300	15,4	21,5	24	306,72
377	Чай с шиповником	200/15/7	9,02	2,28	15,42	114,66
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	Фрукты свежие (яблоко)	100	1	0,2	5	44
	Итого		25,9	24,43	68,79	578,98