Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Михайловская средняя общеобразовательная школа

Курманаевского района оренбургской области





Утверждаю: директор МАОУ «Михайловская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.И.Сергеева

Примерное десятидневное меню

для организации питания обучающихся

1-4 классов

# Меню горячих завтраков для обучающихся 1-4

**классов (2021-2022 учебный год)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры (7-11 л.) | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| г. | г. | г. | г. | Ккал. |
|  | **Понедельник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-2к-2020 | Каша вязкая молочная кукурузная | 200 | 7,2 | 9,2 | 44 | 287,8 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **545** | **13,4** | **14,3** | **72,6** | **473,5** |
|  | **Вторник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-5м-2020 | Котлеты из курицы | 75 | 14,3 | 3,2 | 10 | 126,5 |
| 54-3соус- 2020 | Соус красный основной | 35 | 1,1 | 0,9 | 3,1 | 24,7 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Йогурт | 100 | 3,4 | 2,5 | 5,5 | 58,1 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **605** | **25,4** | **12,4** | **64,8** | **472,5** |
|  | **Среда, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 18 | 3,2 | 225,4 |
| 54-5гн-2020 | Чай с облепихой и сахаром | 200 | 0,3 | 0,6 | 7 | 35 |
| Пром. | Банан | 120 | 1,8 | 0 | 26,9 | 114,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **575** | **19,8** | **19,1** | **60,4** | **493,1** |
|  | **Четверг, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1т-2020 | Запеканка из творога | 150 | 29,7 | 10,7 | 22,3 | 303,7 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 20 | 0,1 | 0 | 14,4 | 57,9 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **500** | **32,5** | **11,4** | **65,3** | **493,6** |
|  | **Пятница, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-8р-2020 | Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша) | 80 | 18,8 | 21,6 | 4,4 | 287,5 |
| 54-14гн-2020 | Чай со смородиной и медом | 200 | 0,4 | 0,1 | 8,2 | 35 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **520** | **24,9** | **27,4** | **46,3** | **531,2** |
|  | **Суббота, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-10к-2020 | Каша вязкая молочная овсяная с изюмом | 200 | 8,4 | 10,8 | 38,4 | 283,9 |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **545** | **13,7** | **12,7** | **76,6** | **475,1** |
|  | **Понедельник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-6к-2020 | Каша вязкая молочная пшенная | 200 | 8,3 | 10,1 | 37,6 | 274,9 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Банан | 120 | 1,8 | 0 | 26,9 | 114,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **550** | **16,9** | **13,9** | **89,4** | **550,8** |
|  | **Вторник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| 54-2м-2020 | Гуляш из говядины | 80 | 13,6 | 13,2 | 3,1 | 185,7 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **520** | **21,9** | **18,6** | **57,2** | **484** |
|  | **Среда, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-5к-2020 | Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой | 200 | 6,9 | 8,8 | 42,3 | 275,7 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **560** | **14,3** | **14** | **78,3** | **496,5** |
|  | **Четверг, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 18 | 3,2 | 225,4 |
| 54-14гн-2020 | Чай со смородиной и медом | 200 | 0,4 | 0,1 | 8,2 | 35 |
| Пром. | Банан | 120 | 1,8 | 0 | 26,9 | 114,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **575** | **19,9** | **18,6** | **61,6** | **493,1** |
|  | **Пятница, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1т-2020 | Запеканка из творога | 150 | 29,7 | 10,7 | 22,3 | 303,7 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 20 | 0,1 | 0 | 14,4 | 57,9 |
| 54-5гн-2020 | Чай с облепихой и сахаром | 200 | 0,3 | 0,6 | 7 | 35 |
| Пром. | Йогурт | 100 | 3,4 | 2,5 | 5,5 | 58,1 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **500** | **35,6** | **14,1** | **61,6** | **515,5** |
|  | **Суббота, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| 54-25г-2020 | Овощное рагу с баклажанами | 150 | 3 | 6,8 | 15 | 132,9 |
| 54-4м-2020 | Котлеты из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 |
| 54-5соус- 2020 | Соус молочный натуральный | 30 | 1,1 | 2,2 | 2,9 | 35,7 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **545** | **20,6** | **22,4** | **50,5** | **486,1** |
| **Средние показатели за Завтрак** | **545** | **21,6** | **16,6** | **65,4** | **497,1** |