

Утверждаю:
Директор
Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
Миллеровская средняя
общеобразовательная школа
имени Жоры Ковалевского
А.Н. Крикуненко
« 29 » 03 2021 г.

**Перспективное десятидневное меню-завтрак
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Миллеровская средняя общеобразовательная школа имени Жоры Ковалевского для учащихся 7-11 лет
на 2020-2021 учебный год.
Осень-Зима, Весна-Лето**

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна и Л.С. Коровка

2020-2021 учебный год

Десятидневное меню в 1-4-х классах

День:	1 неделя					
№ рец.	Прием пищи, наименован иеблюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
71	Овощи натуральные свежие/соленые	60	0,66	0,12	2,28	13,2
312	Пюре картофельное	200	4,68	33,42	7,58	348,04
295	Котлета рубленая из бройлера цыплят	80	12,64	13,14	13,46	223
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80
Н	Хлеб пшеничный	50	2,00	0,15	14,91	58,50
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	690	21,38	47,23	68,23	774,54

День:	1 неделя вторник					
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
181	Каша молочная вязкая с маслом и сахаром	200	4,52	4,07	35,46	197
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66
Н	Кондитерское изделие(печенье)	20	1,56	2,7	9,62	87,6
3	Бутерброд с сыром и маслом	50	13,78	12,64	60,11	394,35
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	570	29,28	22,09	130,41	840,61

День:	1 неделя среда					
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
183	Плов рисовый с сухофруктами	200	4,4	13,6	66	406
Н	Хлеб пшеничный	50	2,00	0,15	10,50	58,50
380	Кофейный напиток с молоком сгущённым	200	2,94	1,99	20,92	113,40
н	Йогурт	100	2,48	2,96	28,08	148,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	550	11,82	18,7	125,5	726,8

День:	1 неделя четверг					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
3	Бутерброд с сыром и маслом	50	13,78	12,64	60,11	394,35
87	Пудинг творожный запечённый	200	30,44	20	29,6	425
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	450	44,7	32,64	115,39	917,71

День:	1 неделя пятница					
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
338	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
71	Овощи натуральные свежие/соленые	60	0, 66	0,12	2,28	13,2
234	Рыбные котлеты или биточки	100	12,16	4,61	14,95	219,35
312	Пюре картофельное	200	4,68	33,42	7,58	348,04
Н	Хлеб пшеничный	50	2,00	0,15	10,50	58,50
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	710	21,41	39,84	52,82	800,42

День:	2 неделя понедельник					
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
71	Овощи натуральные свежие/соленые	60	0, 66	0,12	2,28	13,2
260	Гуляш	120	14,55	16,79	2,89	221
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,5	10,4	51,52	325
Н	Хлеб пшеничный	50	2,00	0,15	10,50	58,50
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	630	33,22	28,6	74,9	732,03

День:	2 неделя вторник					
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
181	Каша молочная вязкая с маслом и сахаром	200	4,52	4,07	35,46	197
3	Бутерброд с сыром и маслом	50	13,78	12,64	60,11	394,35
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80
338	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	550	19,7	17,11	125,57	723,15

День:	2 неделя среда					
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
289	Рагу из птицы	200	11,9	14,42	18,8	261,74
Н	Хлеб пшеничный	50	2,00	0,15	10,50	58,50
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,33
71	Овощи натуральные свежие/соленые	60	0, 66	0,12	2,28	13,2
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	610	19,47	16,23	49,09	494,77

День:	2 неделя четверг					
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
177	Каша,,Дружба,,с изюмом(из смеси пшённой и гречневой круп)	200	10,44	11,11	41,30	307
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,33
Н	Хлеб пшеничный	50	2,00	0,15	10,50	58,50
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,80	47
Н	Кондитерское изделие(вафли)	20	0,6	12	11,94	104,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	570	17,950	24,8	81,25	631

День:	2 неделя пятница					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
71	Овощи натуральные свежие/соленые	60	0, 66	0,12	2,28	13,2
259	Жаркое по-домашнему	230	21,29	23,78	21,79	387,7
3	Бутерброд с сыром и маслом	50	13,78	12,64	60,11	394,35
349	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
338	Фрукты свежие	100	0,01	0,00	9,80	47,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	640	40,64	41,54	126,48	1032,25