

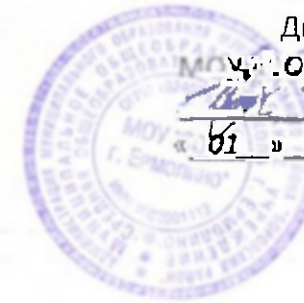
«Утверждаю»

Директор

МОУ «ОШ г.Ермолино»

Иосарева Н.В.

01 » 09 2022 г



**Примерное десятидневное меню бесплатного горячего
питания для учащихся
1-4 классов (завтрак)**

Рацион: завтраки2020

День: понедельник

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции завтраки 1-4 классы (7-11 лет)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
109	Макароны отварные	150/5	11,3	16,3	43,1	366,8
204	Чай с молоком	200	3,8	3,7	20,2	121
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71
351	Фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	45
276	яйцо куриное	1 шт	3,8	3,5	0,2	47,1
5	Сыр порциями	030	6,9	8,7		108
Итого за Завтрак			24,4	29	79,1	671,8
Итого за день			24,4	29	79,1	671,8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: завтраки

День: вторник

Возрастная категория: 1-4
классы

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции завтраки 1-4 классы (7-11 лет)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	14,6	41,4	333
243	Соус красный (основной)	030	0,4	1,2	1,9	19,8
169	Биточек говяжий	80	9,6	8,5	2,9	126,7
275	Кукуруза консервированная	060	1,6	0,1	3,3	20
Итого за Завтрак			22,7	24,7	79,9	631,6
Итого за день			22,7	24,7	79,9	631,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: завтраки

День: среда

Возрастная категория: 1-4
классы

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции завтраки 1-4 классы (7-11 лет)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
115,03	Запеканка творожная со сгущ.мол	150	11,6	15,6	16,5	255
204	Чай с молоком	200	3,8	3,7	20,2	121
7	Колбаса п/к порциями	030	5,0	5,9		63
351	Фрукт	120	0,1	0,1	1,2	45
Итого за Завтрак			20,5	25,3	37,9	484,0
Итого за день			20,5	25,3	37,9	484,0

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: завтраки

День: четверг

Возрастная категория: 1-4
классы

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции завтраки 1-4 классы (7-11 лет)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
111	Омлет из яиц	200	4	6,4	0,8	76,1
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1
351	Фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	45
2	Бутерброд с маслом	010/20	4,7	25,2	29,4	366
5	Сыр порциями	030	3,5	4,4		54
Итого за Завтрак			12,6	36,2	47,2	602,2
Итого за день			12,6	36,2	47,2	602,2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: завтраки

День: пятница

Возрастная категория: 1-4
классы

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции завтраки 1-4 классы (7-11 лет)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1
232	Макаронные изделия отварные	150	25,8	33,0	158,4	516
144,02	Рыба припущенная	100	13,5	0,5	0,3	57,6
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71
351	Фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	45
5	Колбаса	030	6,9	8,7		108
Итого за Завтрак			48,9	42,6	190,3	858,7
Итого за день			48,9	42,6	190,3	858,7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: завтраки

День: понедельник

Возрастная категория: 1-4
классы

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции завтраки 1-4 классы (7-11 лет)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71
198	Чай с лимоном	200/г	0,3	0,1	15,8	61,1
161	Сосиски "Русские" дозированные	100/1	8,8	19,1	1,3	212,6
275	Кукуруза консервированная	050	1,6	0,1	3,3	20
232	Рис припущенный	150	3,5	12,8	32,2	261
243	Соус красный (основной)	030	0,4	1,2	1,9	19,8
351	Фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	45
Итого за Завтрак			17,0	33,6	70,3	690,5
Итого за день			17,0	33,6	70,3	690,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: завтраки

День: вторник

Возрастная категория: 1-4
классы

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции завтраки 1-4 классы (7-11 лет)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1
108	Макароны с сыром	150/20/5	18,6	23,1	69,8	539,4
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71
7	Колбаса п/к порциями	030	2,5	5,9		63
8	Помидор свежий	060	0,5	0,4	1,7	15
351	Фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	45
Итого за Завтрак			23,8	29,4	101,4	794,5
Итого за день			23,8	29,4	101,4	794,5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: завтраки

День: среда

Возрастная категория: 1-4
классы

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции завтраки 1-4 классы (7-11 лет)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	57
94	Каша пшённая(вязкая)с маслом	200	5,9	10,6	25,5	220,5
5	Сыр порциями	030	6,9	8,7		108
351	Фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	45
333	Кекс	35	2,0	3,9	22,1	129
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71
Итого за Завтрак			15,4	19,7	56,3	630,5
Итого за день			15,4	19,7	56,3	630,5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: завтраки

День: четверг

Возрастная категория: 1-4
классы

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции завтраки 1-4 классы (7-11)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71
7	Колбаса п/к порциями	030	2,5	5,9		63
204	Чай с лимоном	29	0,3	0,1	15,8	61,1
111	Омлет из яиц	200	4	6,4	0,8	76,1
8	Огурец свежий	60	1	0,4	1,7	15,0
351	Фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	45
Итого за Завтрак			9,7	13,1	34,1	331,2
Итого за день			9,7	13,1	34,1	331,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: завтраки

День: пятница

Возрастная категория: 1-4
классы

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции завтраки 1-4 классы (7-11 лет)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1
1	Бутерброд с маслом	30	0,1	8,3	0,1	75
144,02	Рыба под маринадом	50/50	13,5	0,5	0,3	57,6
232	Рис припущенный	150	3,5	12,8	32,2	261
351	Фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	45
Итого за Завтрак			17,5	21,8	49,6	499,7
Итого за день			17,5	21,8	49,6	499,7