



Согласовано

Директор МКОУ «Советская СШ»
МКОУ
«Советская СШ» Н.Н. Андреева

10.01.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
Шевченко Оксана Геннадьевна

О.Г. Шевченко

« 10 / » 20 22 г.



**Примерное рекомендованное меню горячих завтраков обучающихся
МКОУ «Советская СШ» январь - декабрь 2022 года**

прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепт а	цена за ед.
			белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
день 1	каша молоч. манная с маслом	220/ 10	8,58	8, 8	40,04	248,6	405	24,08
	хлеб ржаной 1 сорт	15	2,81	0,52	13,31	70,2		1,58
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0, 3	15,33	75,3		2,67
	чай с сахаром	20 0	0,2	0	14	56	1009	4,67
	сыр российский	15	1,64	0,37 5	1,14	12,09		8,69
	яйцо вареное	1 шт.	6,35	5, 5	0,35	80	28	10,67
	фрукты	10 0	0,6	0, 4	9,8	150		14,86
	ветчина из говядины	30	5,5	5	0	81		9,87
итого								77,09
день 2	пельмени с заправкой (смет. сл масло)	200/ 10	18,2	18,5	60,25	474,2	185	45,61
	хлеб ржаной 1 сорт	15	2,81	0,52	13,31	70,2		1,58
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0, 3	15,33	75,3		2,67
	кофейный напиток	20 0	2,84	2	30,5	119,4	1024	8,67
	кондитерские изделия	35	2,85	2,85	21,6	135		3,70
	фрукты	10 0	0,6	0, 4	9,8	150		14,86
итого			29,47	25,04	150,23	1081,6		77,09
день 3	картофельное пюре	18 0	3,78	8,28	15,3	147,06	326	11,05
	сосиска говяжья отварная	80	8,8	22,4	0	236,8	325	25,55
	хлеб ржаной 1 сорт	15	2,81	0,52	13,31	70,2		1,58
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0, 3	15,33	75,3		2,67
	чай с сахаром	20 0	0,2	0	14	56	1009	4,67

	овощная нарезка с м/р	0 10	0,8	0, 2	4,8	24	59	13,01
	сок фруктовый	0 20	0,2	0	19	80		18,56
	Итого							77,09
день 4	блины со сгущенкой	0 20	12	22	72	528	164	22,06
	сыр российский	15	1,64	0,375	1,14	12,09		8,69
	хлеб ржаной 1 сорт	15	2,81	0,52	13,31	70,2		1,58
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0, 3	15,33	75,3		2,67
	кофейный напиток	0 20	2,84	2	30,5	119,4	1024	8,67
	фрукты	0 10	0,6	0, 4	9,8	150		14,86
	йогурт витаминизированный	95	5,125	1,875	7,375	71,25		18,56
	Итого							77,09
день 5	макароны отварные с овощами	180/20	3,6	3, 6	19,8	126	753	8,05
	мясо кур запеченое	0 10	28,9	7, 4	0	190	697	22,55
	хлеб ржаной 1 сорт	15	2,81	0,52	13,31	70,2		1,58
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0, 3	15,33	75,3		2,67
	компот из с/ф	0 20	0,16	0	28,4	120	932	10,67
	овощная нарезка с м/р	0 10	0,8	0, 2	4,8	24	59	13,01
	сок фруктовый	0 20	0,2	0	19	80		18,56
	Итого							77,09

прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
			белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
день 6	каша молоч. рисовая с масл	220/10	8,58	8,8	40,04	248,6	405	26,93
	хлеб ржаной 1 сорт	15	2,81	0,52	13,31	70,2		1,58
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3		2,67
	яйцо вареное	1 шт.	6,35	5,5	0,35	80	28	10,67
	кофейный напиток	0 20	2,84	2	30,5	119,4	1024	8,67
	сыр российский	15	1,64	0,375	1,14	12,09		8,69
	масло сливочное	10	0,001	7,25	0,14	66,2		8,0
	ветчина из говядины	30	5, 5	5	0	81		9,8

итого:			22,89	30,22	100,25	760,29		77,09
день 7	гречка отварная с овощами	180/ 20	7,74	9,72	41,4	284,4	405	11,05
	гуляш из мяса кур	10 0	14	14	0	180	632	19,55
	хлеб ржаной 1 сорт	15	2,81	0,52	13,31	70,2		1,5
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3		2,6
	компот из с/ф	20 0	0,16	0	28,4	120	932	10,67
	овощная нарезка с м/р	10 0	0,8	0,2	4,8	24	59	13,01
	йогурт витаминизированный	95	5,12	1,875	7,375	71,25		18,56
итого:			32,805	27,09	110,055	812,65		77,09
день 8	плов из мяса кур	22 0	11,88	27,06	28,38	408,98	706	40,92
	сыр российский	15	1,64	0,375	1,14	12,09		8,6
	хлеб ржаной 1 сорт	15	2,81	0,52	13,31	70,2		1,5
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3		2,6
	чай с сахаром	20 0	0,2	0	14	56	1009	4,6
	кондитерские изделия	35	2,85	2,85	21,6	135	59	3,7
	фрукты	10 0	0,6	0,4	9,8	150		14,86
итого:			31,98	31,98	103	915,07		77,09
день 9	макароны отварные с овощами	180/ 20	3,6	3,6	19,8	126	753	8,05
	тефтели мясные	10 0	7,8	16,8	10	222,7	668	22,55
	хлеб ржаной 1 сорт	15	2,81	0,52	13,31	70,2		1,5
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3		2,6
	компот из с/ф	20 0	0,16	0	28,4	120	932	10,67
	сок фруктовый	20 0	0,2	0	19	80		18,56
	овощная нарезка с м/р	10 0	0,8	0,2	4,8	24	59	13,01
итого:			16,49	19,28	103,03	877,2		77,09
день 10	гречка отварная с овощами	180/ 20	7,74	9,72	41,4	284,4	405	11,05
	сосиска говяжья отварная	80	8,8	22,4	0	236,8	325	25,55
	хлеб ржаной 1 сорт	15	2,81	0,52	13,31	70,2		1,5
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3		2,6
	чай с сахаром	20	0	0	14	56	1009	4,6

	0	2				7	
овощная нарезка с м/р	10 0	0, 8	0,2	4,8	24	59	13,01
йогурт витаминизированный	95	5,12 5	1,875	7,375	71,25		18,56
итого				95,635	72,45		77,09