

Утверждаю:
Директор МКОУ «Чернокурьянская СОШ»

_____ Т.А.Костина

Приказ № 106-д от 29.08. 2023 г.

Примерное 10 дневное меню завтраков

для обучающихся 1- 4 классов

МКОУ «Чернокурьянская СОШ»

на 2023 – 2024 гг

С. Черная Курья 2023 г.

№ рец	Наименование блюда Продукты	Масса Порции в гр.	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/КАЛЛ
1-ый день						
	Огурцы свежие в нарезке (закуска)	60	0,8	0,1	3,0	15,0
332	Макароны отварные	200	7,4	5,8	48,0	176,0
460	Мясо куриное запеченное	100	19,3	16,0	0,06	221,44
639	Компот из сухофруктов + витамин *С*	200	0,56	0,0	27,89	113,79
ПР	Хлеб пшеничный	100	4,96	0,92	2,76	148,3
						769,53
2-ой день						
	Сыр твердых сортов порционно (закуска)	15	23,2	29,5	0,00	51,2
	Масло сливочное порционно (закуска)	10	7,3	4,3	38,2	73,3
110	Борщ с капустой и картофелем	250	24,6	5,05	13,3	315,2
686	Чай сладкий с лимоном	200/7	0,2	0	14,0	56,0
ПР	Хлеб пшеничный	100	4,96	0,92	2,76	148,3
						645,5
3-й день						
	Яблоко (фрукт)	100	0,6	0,00	2,9	14,00
13	Каша гороховая	200	10,6	3,26	22,16	160,67
451	Котлета	100	14,96	18,44	14,54	283,42
639	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,1	28,81	156,0
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	1,38	108,6
						772,69
4-ый день						
	Сыр твердых сортов порци (закуска)	15	4,13	8,0	34,12	45,0
	Масло сливочное порционно (закуска)	10	7,30	4,30	38,27	73,30
182	Каша пшенная молочная	220	7,76	10,4	25,0	275,1
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	56,0
ПР	Хлеб пшеничный	100	4,96	0,92	2,76	148,3
						597,7
5-ый день						

	Яблоко (фрукт)	100	0,40	0,40	11,80	45,00
48	Рис отварной	200	5,0	7,4	53,2	300,0
229	Тушеная рыба	100	14,3	5,03	6,02	146,2
	Кисломолочный напиток *Снежок*	200	2,7	2,5	10,8	159,0
ПР	Хлеб пшеничный	100	4,96	0,92	2,76	148,3
						798,5
6-ой день						
	Огурец свежий в нарезке (закуска)	60	0,8	0,1	3,0	15,0
39	Перловка отварная рассыпчатая	200	5,8	12,2	20,7	306,0
451	Котлета мясная	110	7,96	9,22	7,27	286,42
349	Чай из плодов шиповника (сушеный)	200	0,24	0	12,84	98,36
ПР	Хлеб пшеничный	100	4,96	0,92	2,76	148,3
						854,08
7-ой день						
	Сыр твердых сортов порционнно (закуска)	15	4,13	8,0	34,12	45,0
	Масло сливочное порционнно (закуска)	10	7,3	4,3	38,27	73,30
ПР	Хлеб пшеничный	100	4,96	0,92	7,27	148,3
28	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне.	250	11,7	7,32	17,8	316,86
19	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	56,0
						639,46
8-ой день						
	Яблоко (фрукт)	100	4,13	8,0	34,2	36,1
443	Каша рисовая с мясом	250	15,8	22,2	38,4	356,2
686	Сок фруктовый	200	2,2	0,0	126,8	69,0
ПР	Хлеб пшеничный	100	4,96	0,92	2,76	148,3
						609,6
9-ый день						
	Сыр твердых сортов порционнно (закуска)	15	4,13	8,0	34,12	45,00
	Масло сливочное порционнно (закуска)	10	7,3	4,3	38,27	73,3
ПР	Хлеб пшеничный	100	4,96	0,92	2,76	148,3
1	Каша манная молочная	220	4,8	8,2	30,4	320,0
24	Кофейный напиток на молоке	200	3,5	3,2	19,6	115,5
						702,1
10-ый день						
	Огурцы свежие в нарезке (закуска)	60	0,70	0,00	1,8	10,00
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	8,9	6,7	39,8	231,86
243	Тефтели мясные	100	7,61	6,9	3,5	208,9
378	Чай сладкий с шиповником (сушеный)	200	0,2	0	13,6	56,0
ПР	Хлеб пшеничный	100	4,96	0,92	2,76	148,3
						705,06