



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы: _____/Никифорова Е.Б./
Приказ № 1 « » 01 2022 г

**10-дневное цикличное меню МКОУ Введенская средняя общеобразовательная школа
имени В.З.Ершова**

Возрастная группа: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Помидор свежий	60	0.66	0.12	2.28	13.2	71
	Каша рассыпчатая гречневая/маслом сливочным	150	8.60	6.09	38.64	243.00	302
	Котлеты	100	16.50	24.20	14.32	344.00	268
	Чай с сахаром	200	0,13	0.02	15.20	62.00	377
	Хлеб пшеничный	37	2,91	0,37	17.07	86.51	
Итого за завтрак		547	28.80	30.80	88.31	748.71	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Бутерброд с сыром	30/20	16.00	11.00	70.00	335.49	3
	Каша жидкая молочная рисовая/масло сливочное	150/5	4.01	8.61	28.64	208.00	182
	Йогурт	100	5.40	4.86	8.46	101.00	
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.00	382
	Хлеб пшеничный	8	0.62	0,08	3.87	18.70	
Итого за завтрак		543	30.11	28.09	128.54	781.19	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Салат из свеклы отварной	60	0.84	3.61	4.06	55.68	52
	Котлета рыбная	90	11.02	10.90	13.45	195.73	234
	Картофельное пюре	150	3.26	9.62	18.89	181.50	128
	Кофейный напиток на молоке	200	3.16	2,67	15.95	100.00	379
	Хлеб пшеничный	38	2,92	0,39	18.35	88.85	
Итого за завтрак		538	21.20	27.19	70.70	621.76	

Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Бутерброд с колбасой п\к	30/20	5,30	8,26	14,82	155.00	6
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150\30	26.49	18.50	35.65	451.00	223
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15.00	60.00	376
	Фрукт яблоко	100	0.40	0,40	9.80	47.00	338
	Хлеб пшеничный	37	2,91	0,37	17.87	86.51	
Итого за завтрак		567	35.17	27.55	93.14	799.51	
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Морковь с яблоками	60	0.64	0.10	5.11	23.94	59
	Макаронные изделия отварные	150	5.46	5.78	30.46	195.72	202
	Чай с молоком	200	1.52	1.35	15.90	81.00	378
	Фрикадельки	100	12.00	18.00	25.01	214.00	278
	Хлеб пшеничный	37	2,91	0,37	17.87	86.51	
Итого за завтрак		547	22.53	25.60	94.35	601.17	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30/20\5	2,40	3.87	27.83	156,00	2
	Каша жидкая молочная из пшена и риса	150/10	4.57	10.35	25.13	213.00	175
	Кофейный напиток на молоке	200	3.16	2.67	15.95	100.00	379
	Яйцо куриное сваренное вкрутую	40	5.08	4.60	0.28	63.00	209
	Хлеб пшеничный	37	2,91	0,37	17.87	86.51	
	Мармелад	30	1.70	0.07	24.00	103.00	
Итого за завтрак		522	19.82	21.93	111.06	721.51	

Неделя 2							
День 2							
Завтрак	Салат летний	60	1.51	4.50	5.92	60.90	34
	Рис отварной	150	3.04	4,48	30.51	174.75	304
	Котлета	100	16.50	24.20	14.32	344.00	268
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	376
	Хлеб пшеничный	38	2,36	0,30	14,49	70,14	
Итого за завтрак		548	24.11	33.59	84.10	728.50	
Неделя 2							
День 3							
Завтрак	Салат из свежих помидор	60	0.66	3.67	2.79	16.78	25
	Картофельное пюре	150	3.26	9.62	18.89	181.50	128
	Рыба припущенная	100	11.18	2.48	2.61	77.50	227
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.00	282
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,49	70,14	
	Кондитерское изделие рулет	35	1.80	6.80	27.30	152.00	
Итого за завтрак		582	23.89	26.48	87.04	632.29	
Неделя 2							
День 4							
Завтрак	Огурец свежий	60	0.66	0.12	2.28	13.20	71
	Сырники из творога со сгущенным молоком	150\30	27.52	19.68	40.92	449,00	219
	Кофейный напиток на молоке	200	3.16	2.67	15.95	100.00	379
	Йогурт	100	5.40	4.86	8.46	101.00	
	Хлеб пшеничный	37	2.91	0.37	17.87	86.51	
Итого за завтрак		577	39.65	27.70	85.48	749.71	

Неделя 2							
День 5							
Завтрак	Бутерброд с маслом	30/10	2.36	7,49	14,89	136.00	1
	Омлет натуральный со сливочным маслом	160\5	16.06	17.80	23.00	236.00	210
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15.20	62.00	377
	Фрукт груша	100	0.60	0.46	14.70	68.26	338
	Кондитерское изделие печенье	20	1.40	3.80	13.40	92.00	
Итого за завтрак		525	20.55	29.57	81.19	594.26	