



И.о.директора МБОУ Хватовская школа В.Н.Салова  
 Примерное 12 дневное меню школьных завтраков для учащихся 7-4 лет на 2022-2023год ( 2 неделя )

День недели	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход порции, г	Энергетич. Ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У
Понедельник	468	Горошек консервированный	20	8	6,2	0,4	13
	282	Котлета мясная натуральная	90	251	14,5	16,8	11
	331	Макароны отварные	150	203	5,4	4,7	34,8
	377	Кисель	200	154,6	0,89	0,06	32,75
	ПР	Хлеб пшеничный	20	52	1,5	0,6	10,3
		Хлеб ржаной	20	41	1,3	0,22	8,5
		Сок	200	90	0	0	20
			700	799,6	29,79	22,78	130,35
Вторник	325	Рис отварной	150	211	3,7	4,6	38,8
	232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	120	164	14,5	9,9	4,4
	342	Компот из свежих плодов	200	77	0,2	0,2	18,4
	ПР	Хлеб пшеничный	20	52	1,5	0,6	10,3
	ПР	Хлеб ржаной	20	41	1,3	0,22	8,5
	ПР	Сдоба	80	344	5,2	13,6	48
				630	889	26,4	29,12
Среда	52	Салат из свеклы	80	75,04	1,12	4,8	6,61
	246	Гуляш из говядины	100	164	13,36	14,08	3,27
	309	Гречка отварная	150	243,8	8,6	6,1	38,6
	382	Какао с молоком	200	125,11	3,78	0,67	26
	ПР	Хлеб пшеничный	20	52	1,5	0,6	10,3
	ПР	Хлеб ржаной	20	41	1,3	0,22	8,5
		Фрукты свежие (апельсин)	150	57	1,2	0,3	10,7
				720	757,95	30,86	26,77
Четверг	259	Жаркое по-домашнему	230	377,47	21,92	24,08	18,26
	379	Сок	200	90	1	0	20
	71	Овощи свежие	80	19	0,96	0,16	3,04
	ПР	Хлеб пшеничный	20	52	1,5	0,6	10,3
	ПР	Хлеб ржаной	20	41	1,3	0,22	8,5
		Кондит.изделие (вафли)	30	155	1,52	8,96	17,91
		Фрукты свежие (яблоко)	100	47	0,4	0,4	9,8
				680	781,47	28,6	34,42
Пятница	185	Каша пшенная	200	326	8,19	11,9	46,19
	3	Бутерброд с сыром	50	151	6,9	6,8	15,4
	431	Чай с лимоном	200	68	0,3	0,02	16,4
		Фрукты свежие (банан)	150	212,64	3,39	1,14	47,25
		Зефир	50	158,1	0,4	0,1	38,7
Итого за неделю			650	915,74	19,18	19,96	163,94
				4143,76	134,83	133,05	614,48



И.о.директора МБОУ Хватовская ОШ *Салова* В.Н.Салова

Примерное 12 дневное меню школьных завтраков для учащихся 7-11 лет на 2022-2023год ( 2 неделя )

День недели	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход порций, г	Энерг. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У
Понедельник	331	Макароны отварные	150	203	5,4	4,7	34,8
	312	Грудка куриная в соусе	100	208	13	15,7	3,1
	ПР	Хлеб пшеничный	20	52	1,5	0,6	10,3
	ПР	Хлеб ржаной	20	41	1,3	0,22	8,5
	431	Чай с лимоном	200	68	0,3	0,02	16,4
		Кондит.изделие (печенье)	30	128	22,8	4,65	19,08
	379	Сок	200	90	1	0	20
			<b>720</b>	<b>790</b>	<b>45,3</b>	<b>25,89</b>	<b>112,18</b>
Вторник	71	Овощи св.(огурец)	80	11	0,6	0,1	1,9
	335	Картофельное пюре	150	146	3,2	5,3	21,4
	234	Котлета рыбная	90	142	11,4	6,3	10,2
	349	Компот из сухофруктов	200	62	0	0	15,5
		Фрукты свежие (яблоко)	100	46	0,4	0,4	9,8
	ПР	Хлеб пшеничный	20	52	1,5	0,6	10,3
	ПР	Хлеб ржаной	20	41	1,3	0,22	8,5
		Йогурт	100	85	3,6	2,8	11,3
		<b>760</b>	<b>585</b>	<b>22</b>	<b>15,72</b>	<b>88,9</b>	
Среда	224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/40	475	28,8	20,4	42,4
	431	Чай с лимоном	200	68	0,3	0,02	16,4
	3	Бутерброд с сыром	50	151	6,9	6,8	15,4
		Фрукты свежие (апельсин)	150	57	1,2	0,3	10,7
			<b>590</b>	<b>751</b>	<b>37,2</b>	<b>27,52</b>	<b>84,9</b>
			<b>160/5</b>	<b>291</b>	<b>16,1</b>	<b>24</b>	<b>3,2</b>
Четверг	210	Омлет натуральный	160/5	291	16,1	24	3,2
	382	Какао с молоком	200	125,11	3,78	0,67	26
	ПР	Хлеб пшеничный	20	52	1,5	0,6	10,3
	ПР	Хлеб ржаной	20	41	1,3	0,22	8,5
	16	Овощи свежие (томаты)	80	17	0,9	0,2	3
		Фрукты свежие (Банан)	150	212,64	3,39	1,14	47,25
		<b>635</b>	<b>738,75</b>	<b>26,97</b>	<b>26,83</b>	<b>98,25</b>	
Пятница	468	Горошек консервиров.	20	8	6,2	0,4	13
	325	Рис отварной	150	211	3,7	4,6	38,8
	294	Котлета куриная	90	111	3	5,5	12,6
	ПР	Хлеб пшеничный	20	52	1,5	0,6	10,3
	ПР	Хлеб ржаной	20	41	1,3	0,22	8,5
	431	Чай с лимоном	200	68	0,3	0,02	16,4
		Фрукты свежие (груша)	150	0,6	0,45	15,45	68,25
		<b>650</b>	<b>491,6</b>	<b>16,45</b>	<b>26,79</b>	<b>167,85</b>	
Итого за неделю				<b>3356,35</b>	<b>147,92</b>	<b>122,75</b>	<b>552,08</b>
за 2 недели				<b>7500,11</b>	<b>282,75</b>	<b>255,8</b>	<b>1166,56</b>
Калорийность				<b>625,01</b>	<b>23,5625</b>	<b>21,3166667</b>	<b>97,21333333</b>