

Утверждаю
директор Прослаухинская СОШ-филиал
МБОУ «Баевская СОШ»



И.А. Стахнёва

«01» сентября 2023г

**Прослаухинская СОШ-филиал МБОУ «Баевская СОШ»
Меню завтраков для школьников 1-4 классы
на 2023-2024 учебный год**

День 1 (Понедельник) Завтрак

Наименование блюда	Возраст детей, Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	7-11 лет						
Каша молочная манная	150		8,3	8,4	20,8	313,02	302
Масло сливочное порционное	10		2,4	7,5	0,1	74	149
Хлеб пшеничный из муки 1с	40		3,33	1,0	27,04	141,31	п/в
Компот из смеси сухофруктов (С- витаминация)	200,0		0,4	0,2	21,4	90,0	349
Апельсин	250		1,62	0,4	14,58	77,4	п/в
Итого			16,05	17,5	83,92	695,73	

День 2 (Вторник) Завтрак

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	7-11 лет	11 и старше					
Котлета, мясная	100		15,6	11,6	15,7	228,75	305
Каша гречневая рассыпчатая	150		5,6	5,6	27,0	185,0	302
Хлеб пшеничный из муки 1с	40		3,33	1,04	27,04	141,31	п/в
Чай с сахаром	200		0,2	1,14	15	58	695
Яблоки свежие	100		0,4	-	9,8	56,4	п/в
Итого			25,13	19,38	94,54	669,46	

День 3 (среда) завтрак

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	7-11 лет	11 и старше					
Нарезка из огурцов	80		3,4	5,2	3,0	74,3	564
Рыба тушеная в соусе	100		16,0	0,6	1,3	133,9	229
Пюре картофельное	150		3,0	17,0	8,4	148,1	312
Кисель (С- витаминизация)	200		0,2	0,2	31,2	124,5	648
Хлеб пшеничный из муки 1с	40		3,33	1,04	27,04	141,31	п/в
Груша	100		0,4	0,3	10,3	47	
Итого			26,33	24,34	81,24	669,11	

День 4 (четверг) завтрак

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	7-11 лет	11 и старше					
Изделия макаронные группы А отварные	150		7,3	7,3	38,9	255,4	309
ГУЛЯШ мясной	100		19,59	17,89	4,76	168,1	260
Сыр порционный	15		5,2	5,36	0	70,4	29
Чай с сахаром	200		0,2	1,14	15	58	695
Хлеб пшеничный из муки 1с	40		3,33	1,04	27,04	141,7	п/в
Итого			35,62	32,73	85,70	693,60	

День 5 (пятница) завтрак

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	7-11 лет	11 и старше					
Нарезка из помидоров	80		3,4	5,2	3,0	74,3	564
Борщ с мясом (фасолью)	250		12,5	9,5	3,38	186,8	116
Компот из смеси сухофруктов (С-витаминация)	200		0,4	0,2	21,4	90,0	349
Хлеб пшеничный из муки 1с	40		3,33	1,04	27,04	141,7	п/в
Йогурт	200		2,5	1,2	16	85	п/в
Итого			22,13	17,14	70,82	491,8	

День 6 (Понедельник) Завтрак

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	7-11 лет	11 и старше					
Каша молочная с крупой	150		10,2	12,8	44,3	329	302
Чай с сахаром	200		0,2	1,14	15	58	695
Хлеб пшеничный из муки 1с	40		3,33	1,04	27,04	141,7	п/в
Масло сливочное порционное	10		8,3	0,1	0,1	74	149
Груша	100		0,4	0,3	10,3	47	п/в
Итого			21,43	15,38	96,74	649,7	

День 7 (Вторник) Завтрак

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	7-11 лет	11 и старше					
Бутерброд с маслом	60		10,68	7,53	2,28	112,96	153
Плов из курицы	150		18,0	11,5	21,4	284,0	891
Чай с сахаром	200		0,2	1,14	15	58	695
Хлеб пшеничный из муки 1с	40		3,33	1,04	27,04	141,7	п/в
Апельсин	250		1,62	0,36	14,58	77,4	п/в
Итого			33,83	21,57	80,16	674,06	

День 8 (среда) завтрак

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	7-11 лет	11 и старше					
Рыба тушеная в соусе	100		16,0	0,6	1,3	133,9	229
Пюре картофельное	150		3,0	17,0	8,4	148,1	312
Кисель (С- витаминизация)	200		0,2	0,2	31,2	124,5	648
Хлеб пшеничный из муки 1с	40		3,33	1,04	27,04	141,7	п/в
Йогурт	100		2,5	1,2	16	85	п/в
Итого			25,03	20,04	83,94	633,2	

День 9 (четверг) завтрак

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	7-11 лет	11 и старше					
Гороховое пюре	150		23,2	5,43	50,8	314	418
Мясо тушеное	100		15,8	14,0	3,9	132	489
Кофейный напиток	200		1,2	1,33	10,27	55,35	379
Хлеб пшеничный из муки 1с	40		3,33	1,04	27,04	141,7	п/в
Сыр порционный	15		5,2	5,36	0	70,4	29
Яблоки свежие	100		0,4	-	9,8	56,4	п/в
Итого			32,73	20,93	89,91	966,65	

День 10 (пятница) завтрак

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецептуры по
	7-11 лет	11 и старше					
Яйцо отварное	1шт		6,6	6,1	0,3	80	337
Суп картофельный с фрикадельками рыбными	200		7,8	3,0	5,8	100,0	181
Компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200		0,4	0,2	21,4	90,0	349
Хлеб пшеничный из муки 1с	40		3,33	1,04	27,04	141,7	п/в
Йогурт	100		2,5	1,2	16	85	п/в
Итого			20,63	11,9	70,54	496,7	