

Утверждаю
директор Прослаухинская СОШ-филиал
МБОУ «Баевская СОШ»



И. А. Стахнёва

28 сентября 2023г

**Прослаухинская СОШ-филиал МБОУ «Баевская СОШ»
Меню завтраков для школьников 5-11 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	11 и старше					
Каша молочная манная		200	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		50	3,33	1,04	27,04	141,31	п/в
Компот из смеси сухофруктов (С- витаминизация)		200	0,4	0,2	21,4	90,0	349
Апельсин		250	1,62	0,4	14,58	77,4	п/в
Итого			16,05	17,05	83,92	695,73	

День 2 (Вторник) Завтрак

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецептур ы
	7-11 лет	11 и старше					
Котлета, мясная	100		15,6	11,6	15,7	228,75	268
Каша гречневая рассыпчатая		200	5,6	5,6	27,0	185,0	302
Хлеб пшеничный из муки 1с		50	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		100	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		200	3,0	7,0	8,4	148,1	312
Кисель (С- витаминизация)		200	0,2	0,2	31,2	124,5	648
Хлеб пшеничный из муки 1с		50	3,33	1,04	27,04	141,31	п/в
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		200	7,3	7,3	38,9	255,4	309
ГУЛЯШ мясной		100	19,59	17,89	4,76	168,1	437
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		50	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		100	3,4	5,2	3,0	74,3	564
Борщ с мясом (фасолью)		300	12,5	9,5	3,38	180,8	116
Компот из смеси сухофруктов (С- витаминизация)		200	0,4	0,2	21,4	90,0	349
Хлеб пшеничный из муки 1с		50	3,33	1,04	27,04	141,7	п/в
Йогурт		200	5	2,4	32	190	п/в
Итого			24,63	18,34	86,82	676,80	

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		200	10,2	12,8	44,3	329	302
Чай с сахаром		200	0,2	1,14	15	58	695
Хлеб пшеничный из муки 1с		50	3,33	1,04	27,04	141,7	п/в
Масло сливочное порционное		10	2,4	7,5	0,1	74	149
Груша		250	0,6	0,5	15,8	87	п/в
Итого			16,73	22,98	102,24	689,7	

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		20	1,78	7,53	0,38	112,96	153
Плов из курицы		200	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		50	3,33	1,04	27,04	141,7	п/в
Апельсин		250	1,62	0,36	14,58	77,4	п/в
Итого			24,93	21,57	78,26	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		200	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		50	3,33	1,04	27,04	141,7	п/в
Йогурт		200	5	2,4	32	190	п/в
Итого			27,53	21,24	99,94	738,20	

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		200	23,2	5,43	50,8	314	418
Мясо тушеное		80	15,3	14,0	3,9	132	489
Кофейный напиток		200	1,2	1,33	10,27	55,35	379
Хлеб пшеничный из муки 1с		50	3,33	1,04	27,04	141,7	п/в
Сыр порционный		15	5,2	5,36	0	70,4	29
Яблоки свежие		150	0,6	-	14,3	79,60	п/в
Итого			49,33	27,16	106,31	793,05	

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 из рыбных консервов		250	6,2	7,33	9,03	145,0	181
Компот из смеси сухофруктов (С- витаминизация)		200	5,6	0,2	27,89	113,79	349
Хлеб пшеничный из муки 1с		50	3,33	1,04	27,04	141,7	п/в
Йогурт		200	5	2,4	32	190	п/в
Итого			26,73	17,07	96,26	670,49	