

Согласовано

Директор МБОУ: Морозовская ООШ

В.И.Шишова

01.09.2022

Утверждаю

ИП Сидоренко С.А.

С.А.Сидоренко

01.09.2022

Перспективное

10-дневное меню завтрак для обучающихся 1-4 классов (7-11 лет)
на 2022-2023 учебный год (составлено на основе типового десятидневного меню для обучающихся ОО Ростовской области)

Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества,г			Энергетическая я ценность,ккал	
Понедельник-1 Завтрак 1						
		белки	жиры	углеводы	ккал	
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,673	3,868	17,298	123,442	
Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	
Масло порциями	10	0,080	7,250	0,130	66,090	
Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	
Фрукты (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	70,50	
Итого	530	11,335	15,149	64,132	442,594	
Вторник-1 Завтрак 2						
		белки	жиры	углеводы	ккал	
Омлет запеченный с сыром	150	9,930	13,317	17,477	229,800	
Горошек зеленый консервированный	20	0,620	0,040	1,300	8,000	
Чай с сахаром	180			10,981	43,902	
Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,449	5,730	32,282	202,738	
Хлеб йодированный	30	2,280	0,840	15,420	78,360	
Фрукты (груша)	100	0,400	0,300	10,300	47,000	
Итого	520	16,828	17,036	77,292	531,425	

Среда-1 Завтрак 3

		белки	жиры	углеводы	ккал	
Перец сладкий	40	0,520	0,040	1,960	10,400	
Котлеты московские со сметанно-томатным соусом	60	9,791	10,856	8,945	173,050	
Картофель отварной с зеленью	150	3,395	5,481	21,109	140,370	
Мармелад	15	0,015		11,910	48,150	
Хлеб йодированный	50	3,800	1,400	25,700	130,600	
Чай с лимоном	187	0,054	0,006	9,165	37,962	
Итого	502	17,575	17,783	78,789	540,532	

Четверг-1 Завтрак 4

		белки	жиры	углеводы	ккал	
Запеканка творожная с молочным соусом	220	16,895	15,104	34,429	371,420	
Сыр порционный	15	4,000	4,000	0,000	54,000	
Чай с сахаром	180			10,981	43,902	
Фрукты (мандарины)	100	0,800	0,200	7,500	38,000	
Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	
Итого	555	24,735	20,424	73,470	611,802	

Пятница-1 Завтрак 5

		белки	жиры	углеводы	ккал	
Огурец свежий	30	0,210	0,030	0,570	3,300	
Гуляш из говядины 45/45	90	13,88	14,90	3,47	203,76	
Картофельное пюре	150	3,279	3,991	22,183	138,186	
Чай с лимоном	187	0,054	0,006	9,165	37,962	
Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,449	5,730	32,282	202,738	
Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	
Итого	537	25,916	25,778	88,226	690,425	

Понедельник-1 Завтрак 6

		белки	жиры	углеводы	ккал	
Свежий помидор	30	0,330	0,060	1,140	7,200	
Котлеты рыбные	100	10,629	10,414	11,817	183,876	
Рис отварной	180	4,614	6,450	48,204	269,322	
Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	
Хлеб йодированный	30	2,280	0,840	15,420	78,360	
Итого	520	20,995	20,275	92,925	640,340	

Вторник-2 Завтрак 7

		белки	жиры	углеводы	ккал	
Сырники с морковью	160	18,370	19,091	50,482	450,975	

и фруктовым соусом						
Чай с лимоном	187	0,054	0,006	9,165	37,962	
Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	
Фрукты (бананы)	100	0,800	0,400	8,100	47,000	
Итого	487	22,273	20,618	94,325	664,697	

Среда-2 Завтрак 8

		белки	жиры	углеводы	ккал	
Свежий помидор	60	0,660	0,120	2,280	14,400	
Чай с сахаром	180			10,981	43,902	
Запеканка картофельная с печенью	160	17,267	6,9648	30,8528	256,3792	
Печенье	15	0,075		12,000	48,600	
Фрукты (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	
Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	
Итого	555	21,442	8,605	86,474	514,761	

Четверг-2 Завтрак 9

		белки	жиры	углеводы	ккал	
Салат из белокачанной капусты	60	0,924	3,050	5,617	54,203	
Тефтели куриные со сметанным соусом	90	8,601	9,769	9,668	161,407	
Макаронные изделия отварные	160	6,038	4,575	38,497	219,481	
Чай с лимоном	187	0,054	0,006	9,165	37,962	
Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	
Итого	537	18,657	18,520	83,507	577,533	

Пятница-2 Завтрак 10

		белки	жиры	углеводы	ккал	
Каша молочная «Дружба»	180	5,018	8,542	35,444	241,61	
Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	
Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	
Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	
Фрукты(груша)	100	0,400	0,300	10,300	47,000	
Итого	520	16,800	17,693	82,648	561,182	

«Заказчик»:

МБОУ: Морозовская ООШ

Директор В.И.Шишова

М.П.

«Исполнитель»:

ИП Сидоренко С.А.

С.А.Сидоренко

М.П.