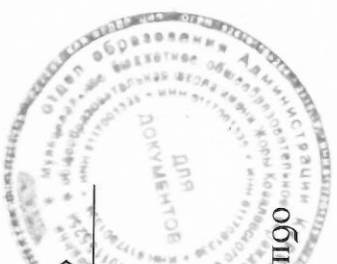


Утверждено:

Директор

Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
Миллеровская средняя
общеобразовательная школа
имени Жоры Ковалевского
А.Н. Крикуненко
«*А.Н. Крикуненко*» 2021 г.



Перспективное десятидневное меню-завтрак

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Миллеровская средняя общеобразовательная школа имени Жоры Ковалевского для учащихся 7-11 лет
на 2021-2022 учебный год.
Осень-Зима, Весна-Лето**

Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна и Л.С. Коровка

2021-2022 учебный год

Десятидневное меню в 1-4-х классах

День:	1 неделя						
	Понедельник						
№ рец.	Прием пищи, наименован исболюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергети ческая ценность, ккал
	ЗАВТРАК:		белки	жиры	углеводы		
181	Каша молочная вязкая с маслом и сахаром	200	4,52	4,07	35,46	197	
1	Кондитерское изделие(вафли)	20	0,6	6	11,94	104,2	
29	Чай с сахаром	200	0	0	4,99	19,95	
3	Бутерброд с сыром и маслом	50	13,78	12,64	60,11	394,35	
338	Фрукты свежие	100\150	0,6	0,6	14,7	70,3	
	ИТОГО:	570\620	19,5	23,31	127,2	785,8	

1 неделя вторник

День:						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
259	ЗАВТРАК: Жаркое по-домашнему	230	21,29	21,78	21,79	387,7
71	Овощи натуральные свежие\солёные	60	0,66	0,12	2,28	13,2
н	Хлеб ржаной	25	2,35	0,9	11,67	71
н	Хлеб пшеничный	25	2	0,15	10,5	58,5
382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	ИТОГО:	540	26,79	27,95	78,74	720,4

День: 1 недели среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:						
286	Плов рисовый с сухофруктами	200	5,75	4,9	73,08	359,42
н	Хлеб ржаной	25	2,35	0,9	11,67	71
н	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,15	10,50	58,50
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40
338	Фрукты свежие	100\150	0,60	0,60	14,7	70,3
ИТОГО:		550\600	13,64	8,54	130,87	672,62

1 неделя четверг

День:							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	
			белки	жиры	углеводы		
	ЗАВТРАК:						
3	Бутерброд с сыром и маслом	50	13,78	12,64	60,11	394,35	
181	Каша молочная вязкая с маслом и сахаром	200	4,52	4,07	35,46	197	
338	Фрукты свежие	100\150	0,60	0,60	14,7	70,3	
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,33	
	ИТОГО :	550\600	23,41	18,45	117,98	775,98	

1 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК:					
138	Капуста тушёная	180	1,58	3,82	4,69	72,57
71	Овощи натуральные свежие/соленые	60	0,66	0,12	2,28	13,2
243	Сосиска отварная	70	8,69	22,84	1,8	247,15
н	Хлеб ржаной	25	2,35	0,9	11,67	71
н	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,15	10,50	58,50
382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
18	Йогурт	100	2,48	2,96	28,08	148,9
	ИТОГО:	660	22,66	35,79	91,52	801,32

2 неделя понедельник

День:						
№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК:					
181	Каша молочная вязкая с маслом и сахаром	200	4,52	4,07	35,46	197
3	Бутерброд с сыром и маслом	50	13,78	12,64	60,11	394,35
29	Чай с сахаром	200	0	0	4,99	19,95
2	Кондитерское изделие(печенье)	20	1,56	2,7	9,62	87,6
18	Йогурт	100	2,48	2,96	28,08	148,9
	ИТОГО:	570	22,31	22,37	138,26	847,8

2 неделя вторник

День:						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК:					
71	Овощи натуральные свежие/соленые	60	0,66	0,12	2,28	13,2
259	Жаркое по-домашнему	230	21,29	21,78	21,79	387,7
Н	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,15	10,50	58,5
н	Хлеб ржаной	25	2,35	0,9	11,67	71
382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
338	Фрукты свежие	100\150	0,60	0,60	14,7	70,3
	ИТОГО :	640\690	31,8	28,55	93,44	790,7

2 неделя среда

День:						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК:					
138	Капуста тушёная	180	1,58	3,82	4,69	72,57
295	Котлета рубленая из мяса бройлера цыплят	80	12,64	13,14	13,46	223
Н	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,15	10,50	58,5
н	Хлеб ржаной	25	2,35	0,9	11,67	71
71	Овощи натуральные свежие/соленые	60	0,	0,12	2,28	13,2
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,33
	ИТОГО :	570	23,74	19,27	50,31	552,6

2 неделя четверг

День:						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
	ЗАВТРАК:		белки	жиры	углеводы	
87	Пудинг творожный запечённый	200	30,44	20	29,6	425
382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
1	Кондитерское изделие(вафли)	20	0,6	6	13,46	104,2
338	Фрукты свежие	100\150	0,60	0,60	11,94	70,3
	ИТОГО:	520\570	36,54	31,6	87,5	789,5

2 неделя пятница

День:						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК:					
71	Овощи натуральные свежие/соленые	60	0,66	0,12	2,28	13,2
289	Рагу из птицы	200	11,9	14,42	18,8	261,74
29	Чай с сахаром	200	0	0	4,99	19,95
Н	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,15	10,50	58,5
Н	Хлеб ржаной	25	2,35	0,9	11,67	71
18	Йогурт	100	2,48	2,96	28,08	148,9
	ИТОГО :	610	19,39	18,55	76,32	573,29