

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ «Половинская СОШ»



П.А. Фельберг

« 14 »

2022г.

**Меню питания школьников
на 10 дней
с 7 до 11 лет**

с. Половинное, 2022г.

**Примерное меню питания школьников
на 10 дней (горячий завтрак) для детей с 7 до 11 лет**

Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Борщ со сметаной	200/10	13,27	10,3	24,05	306,5	170
	Масло порциями	10	0,0	4,10	0,05	37,5	
Горячий завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,0	28,0	376
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Сдоба	50	3,52	4,53	29,13	130,41	579,558
	Фрукт	100					
	ИТОГО	510	19,39	19,73	83,93	588,11	

Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Картофельное пюре	150	6,56	7,3	32,60	170,25	694
	Тефтели с подливом	90	8,8	11,19	9,66	174,3	462
Горячий завтрак	Компот их свежих фруктов	180	0,2	0,2	22,3	111,0	859
	Огурец соленый	30	0	0	2	10	22
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	0,52	36,2	
	Фрукт	100					
	ИТОГО	530	19,26	19,73	83,78	587,45	

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Макароны отварные	150	8,35	5,25	42,3	212,4	336
	Гуляш из мяса птицы	90	6	11	5	177	487
Горячий завтрак	Чай с сахаром	180	0,2	0,00	14,0	28,0	376
	Салат из капусты с морковью	60	1,2	2,7	5,5	51	
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	0,52	36,2	
	Фрукты	100					
	ИТОГО	540	19,45	19,99	84,02	590,3	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша манная на молоке	200	7,3	7,2	40,91	207	284
	Бутерброд с сыром и маслом	40/10	2,03	4,57	0,44	120,1	1
Горячий завтрак	Какао молоком	200	3,52	3,72	15	100	959
	Хлеб пшеничный в/с	20	2,4	0,8	8,4	42,4	
	Печенье	30	4	3,55	19	118	87
	Йогурт	100					
	ИТОГО	500	19,25	19,75	83,75	587,5	

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Жаркое по-домашнему	180	8,58	17,14	19,73	277,8	374
Горячий завтрак	Чай с лимоном	180	5	0,06	35,2	110	639
	Хлеб пшеничный, в/с	40	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	0,52	36,2	
	Огурец свежий	60	0,2	0,1	0,9	4,6	
	Пряник	30	1,77	1,41	10,6	73,2	604
	Фрукт	100	2,4	3,5	16	109	128
	ИТОГО	510	19,425	19,75	83,65	587,5	

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Суп рыбный	200	8,52	7,24	20,1	148	140
	Чай с лимоном	180	5	0,06	35,2	110	639
Горячий завтрак	Масло (порциями)	10	0,0	8,2	0,1	75,0	41
	Сдоба	50	2,03	3,21	11,34	127	2
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	0,52	36,2	
	Сок	100					
	ИТОГО	500	19,25	19,75	83,96	58,19	

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Плов из мяса птицы	200	9,8	15,5	3109	262,2	
	Компот из смеси сухофруктов	180	5	0,06	35,2	110	639
Горячий завтрак	Помидоры свежие	60	0,36	0,06	1,25	8	
	Бутерброд с повидлом	25	2,03	3,21	11,34	127	2
	Хлеб пшеничный в/с	20	0,6	0,2	4,2	42,8	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	0,52	36,2	
	Фрукт	100					
	ИТОГО	505	19,09	19,27	83,6	586,2	

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Макароны отварные	150	5,35	2,55	25,6	157,4	336
	Котлета	90	7,69	12,5	7,04	115,89	462
Горячий завтрак	Чай с лимоном	180	0	0	15,3	49,6	859
	Огурец свежий	60	0,2	0,1	0,9	4,6	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	0,52	36,2	
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Фрукты	100					
	ИТОГО	540	17,21	17,26	84,24	583,7	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша «Дружба»(пшеничная, рисовая)	180	8,75	11,50	45,85	235,7	
	Кофейный напиток	180	1,68	1,57	18,8	89,1	692
Горячий завтрак	Бутерброд с маслом	20/5	1,56	3,75	8,7	161,30	1
	Кекс	100	5	2,12	2,91	33,06	70
	Хлеб пшеничный в/с	25	2,4	0,8	7,8	68,5	
	Йогурт	100					
	ИТОГО	510	19,39	19,74	84,06	587,66	

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Рыба (минтай) тушеная с овощами	90	7,2	7,02	4,63	89,2	374
	Рис отварной	150	2,18	6,26	1,24	182,3	511
Горячий завтрак	Кисель	180	4	0,85	6	44	377
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	0,52	36,2	
	Печенье	30	0,4	0,06	15,25	10	
	Сок	100					
	ИТОГО	510	19,28	19,51	60,01	587,2	

