

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕЛЕЗНЁВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»
ВЕЛИЖСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Утверждаю:
Н.А. Пашедко 2022 г.



Директор школы: *Н.А. Пашедко*

**Примерное 10-ти дневное меню горячих завтраков
для организации питания обучающихся (с 7 – до 11 лет) в
МБОУ «Селёзнёвская средняя школа».**

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	ТК 679
	Гуляш	50/50	41,25	17,99	19,57	249,0	ТК 196
	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	104,0	ТК 395
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	ГОСТ
	Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,3	11,5	53	ГОСТ
итого за завтрак		610	53,86	24,56	103,26	766,35	
Итого за день:		610	53,86	24,56	103,26	766,35	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Борщ из свежей капусты с картофелем	250/5	2,06	5,27	13,01	108,00	ТК 96
	Куры отварные	30	9,17	3,54	0,34	70,2	ТК 207
	Яйцо сваренное вкрутую	40	5,1	4,6	0,3	63	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,66	46,6	ГОСТ
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	ГОСТ
	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	104,0	ТК 395
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	ГОСТ	
итого за завтрак		695	21,55	14,53	63,89	537,8	
Итого за день:		695	21,55	14,53	63,89	537,8	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Рагу из овощей	180	3,29	7,18	19,04	156,60	ТК 317
	Сосиска отварная	40	4,16	8,0	8,48	89,60	ТК 536/2005
	Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	9,98	119,0	ТК 383
	Баранки яичные	40	14,45	7,9	39,75	133,08	ГОСТ
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	ГОСТ
	Батончик шоколадный	50	3,1	14,2	27,1	126,5	ГОСТ
итого за завтрак		540	26,98	37,64	116,23	684,18	
Итого за день:		540	26,98	37,64	116,23	684,18	

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,84	5,05	5,07	69,0	ТК 64
	Рис с овощами	180	4,37	15,39	41,22	325,80	ТК 450
	Биточки паровые	70	10,19	7,87	6,29	137	ТК 152
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59,00	ТК 433
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	ГОСТ
	Ватрушка с творогом	100	14,45	7,9	39,75	185,00	ТК4168
	Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,3	11,5	53	ГОСТ
итого за завтрак		762	32,89	36,92	130,93	888,2	
Итого за день:		762	32,89	36,92	130,93	888,2	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,57	5,98	41,85	253,80	ТК 447
	Колбаса отварная	80	8,32	16,0	16,96	179,2	ТК 536/2005
	Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	9,98	119,0	ТК 383
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,66	46,6	ГОСТ
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	ГОСТ
	Фрукты (киви)	100	1,1	0,5	11,7	61	ГОСТ
итого за завтрак		610	19,49	22,96	103,03	719	
Итого за день:		610	19,49	22,96	103,03	719	

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая вязкая с маслом	250/10	3,9	10,3	39,5	268	ТК 379
	Кофейный напиток на молоке	200	3,7	3,3	20,76	122,6	959/2005
	Бутерброд с сыром	30/15	5,76	5,25	14,94	133	ТК 90
	Йогурт 2,5% с наполнителем	120	5	6	3,5	92	ГОСТ
итого за завтрак		625	18,36	24,85	78,7	615,6	
Итого за день:		625	18,36	24,85	78,7	615,6	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	ТК 43
	Поджарка из рыбы	40/10	9,25	6,74	4,17	114,4	ТК 228
	Картофельное пюре	180	3,89	6,71	26,46	187,2	ТК 443
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57,00	ТК 433
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	ГОСТ
	Сок	200	0,2	0,2	22,2	46	ГОСТ
итого за завтрак		765	18,74	17,41	99,62	586,94	
Итого за день:		765	18,74	17,41	99,62	586,94	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Суп картофельный с горохом	250	5,48	4,74	19,74	146	TK 118	
	Кура отварная	40	12,22	4,72	0,45	93,6	TK 207	
	Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	9,98	119,0	TK 383	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	ГОСТ	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	ГОСТ	
	Паста творожная, десертная 3,5%	120	7,0	3,5	13,0	115,5	ГОСТ	
итого за завтрак		670	29,05	13,62	69,54	604		
Итого за день:		670	29,05	13,62	69,54	604		

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Ежики мясные	70	9,11	12,24	9,36	185,50	TK 157
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,62	5,42	31,73	202,14	TK 447
	Сок	200	0,2	0,2	22,2	46	ГОСТ
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	ГОСТ
	Баранки яичные	40	14,45	7,9	39,75	133,08	ГОСТ
Зефир		45	0,36	0,04	35,9	146,7	ГОСТ
итого за завтрак		565	32,72	26,16	150,82	772,82	
Итого за день:		565	32,72	26,16	150,82	772,82	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200/10	8,19	12,8	42,46	318	ТК 323	
	Кофейный напиток на молоке	200	3,7	3,3	20,76	122,6	959/2005	
	Бутерброд с сыром	30/15	5,76	5,25	14,94	133	ТК 90	
	Йогурт 2,5% с наполнителем	120	5	6	3,5	92	ГОСТ	
итого за завтрак		575	22,65	27,35	81,66	665,6		
Итого за день:		575	22,65	27,35	81,66	665,6		