



Утверждаю  
 Директор МКОУ «Ляпичевская СШ»  
 Г.И.Боднарук  
 01.09.2021г

## примерное рекомендованное меню горячих завтраков

1-11 КЛАССЫ январь- декабрь 2022

прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
			белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
день 1	каша молоч. манная с маслом	220/10	8,58	8,8	40,04	248,6	405	24,08
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3		2,67
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	1009	4,67
	сыр российский	15	1,64	0,375	1,14	12,09		8,69
	яйцо вареное	1 шт.	6,35	5,5	0,35	80	28	10,67
	фрукты	100	0,6	0,4	9,8	150		14,86
	хлеб ржаной	15	1,27	0,49	6,38	38,7		1,58
	ветчина из говядины	30	5,5	5	0	81		9,87
<b>итого:</b>			<b>26,57</b>	<b>20,865</b>	<b>87,04</b>	<b>741,69</b>		<b>77,09</b>
день 2	пельмени с заправкой (смет. сл масло)	200/10	18,2	18,5	60,25	474,2	185	45,61
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3		2,67
	кофейный напиток	200	2,84	2	30,5	119,4	1024	8,67
	хлеб ржаной	15	1,27	0,49	6,38	38,7		1,58
	кондитерские изделия	35	2,85	2,85	21,6	135		3,70
	фрукты	100	0,6	0,4	9,8	150		14,86
<b>итого:</b>			<b>28,19</b>	<b>24,54</b>	<b>143,86</b>	<b>992,6</b>		<b>77,09</b>
день 3	картофельное пюре	180	3,78	8,28	15,3	147,06	326	11,05
	сосиска говяжья отварная	80	8,8	22,4	0	236,8	325	25,55
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3		2,67
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	1009	4,67
	овощная нарезка с м/р	100	0,8	0,2	4,8	24	59	13,01
	хлеб ржаной	15	1,27	0,49	6,38	38,7		1,58
	сок фруктовый	200	0,2	0	19	80		18,56
<b>итого:</b>			<b>17,48</b>	<b>31,67</b>	<b>74,81</b>	<b>657,86</b>		<b>77,09</b>
день 4	блины со сгущенкой	200	12	22	72	528	164	22,06
	сыр российский	15	1,64	0,375	1,14	12,09		8,69
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3		2,67
	кофейный напиток	200	2,84	2	30,5	119,4	1024	8,67
	фрукты	100	0,6	0,4	9,8	150		14,86
	хлеб ржаной	15	1,27	0,49	6,38	38,7		1,58
	йогурт витаминизированный	95	5,125	1,875	7,375	71,25		18,56

<b>итого:</b>			<b>25,905</b>	<b>27,44</b>	<b>142,525</b>	<b>994,74</b>		<b>77,09</b>
	хлеб ржаной	15	1,27	0,49	6,38	38,7		1,58
день 5	макароны отварные с овощами	180/20	3,6	3,6	19,8	126	753	8,05
	мясо кур запеченое	100	28,9	7,4	0	190	697	22,55
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3		2,67
	компот из с/ф	200	0,16	0	28,4	120	932	10,67
	овощная нарезка с м/р	100	0,8	0,2	4,8	24	59	13,01
	сок фруктовый	200	0,2	0	19	80		18,56
<b>итого:</b>			<b>36,09</b>	<b>11,5</b>	<b>87,33</b>	<b>615,3</b>		<b>75,51</b>
прием	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	цена
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	за ед.
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
день 6	каша молоч. рисовая с маслом	220/10	8,58	8,8	40,04	248,6	405	26,93
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3		2,67
	яйцо вареное	1 шт.	6,35	5,5	0,35	80	28	10,67
	кофейный напиток	200	2,84	2	30,5	119,4	1024	8,67
	сыр российский	15	1,64	0,375	1,14	12,09		8,69
	масло сливочное	10	0,001	7,25	0,14	66,2		8,01
	хлеб ржаной	15	1,27	0,49	6,38	38,7		1,58
	ветчина из говядины	30	5,5	5	0	81		9,87
<b>итого:</b>			<b>28,611</b>	<b>29,715</b>	<b>93,88</b>	<b>721,29</b>		<b>77,09</b>
день 7	гречка отварная с овощами	180/20	7,74	9,72	41,4	284,4	405	11,05
	гуляш из мяса кур	100	14	14	0	180	632	19,55
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3		2,67
	компот из с/ф	200	0,16	0	28,4	120	932	10,67
	овощная нарезка с м/р	100	0,8	0,2	4,8	24	59	13,01
	хлеб ржаной	15	1,27	0,49	6,38	38,7		1,58
	йогурт витаминизированный	95	5,125	1,875	7,375	71,25		18,56
<b>итого:</b>			<b>31,525</b>	<b>26,585</b>	<b>103,685</b>	<b>793,65</b>		<b>77,09</b>
день 8	плов из мяса кур	220	11,88	27,06	28,38	408,98	706	40,92
	сыр российский	15	1,64	0,375	1,14	12,09		8,69
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3		2,67
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	1009	4,67
	кондитерские изделия	35	2,85	2,85	21,6	135	59	3,70
	хлеб ржаной	15	1,27	0,49	6,38	38,7		1,58
	фрукты	100	0,6	0,4	9,8	150		14,86
<b>итого:</b>			<b>20,87</b>	<b>31,475</b>	<b>96,63</b>	<b>876,07</b>		<b>77,09</b>
день 9	макароны отварные с овощами	180/20	3,6	3,6	19,8	126	753	8,05
	тефтели мясные	100	7,8	16,8	10	222,7	668	22,55
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3		2,67
	компот из с/ф	200	0,16	0	28,4	120	932	10,67
	сок фруктовый	200	0,2	0	19	80		18,56
	хлеб ржаной	15	1,27	0,49	6,38	38,7		1,58
	овощная нарезка с м/р	100	0,8	0,2	4,8	24	59	13,01
<b>итого:</b>			<b>16,26</b>	<b>21,39</b>	<b>103,71</b>	<b>686,7</b>		<b>77,09</b>
день 10	гречка отварная с овощами	180/20	7,74	9,72	41,4	284,4	405	11,05
	сосиска говяжья отварная	80	8,8	22,4	0	236,8	325	25,55
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3		2,67
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	1009	4,67

	овощная нарезка с м/р	100	0,8	0,2	4,8	24	59	13,01
	хлеб ржаной	15	1,27	0,49	6,38	38,7		1,58
	йогурт витаминизированный	95	5,125	1,875	7,375	71,25		18,56
<b>итого:</b>			<b>26,365</b>	<b>34,985</b>	<b>89,285</b>	<b>786,45</b>		<b>77,09</b>
	<b>итого за 10 дней</b>		<b>257,866</b>	<b>260,165</b>	<b>1097,565</b>	<b>7866,35</b>		
	среднее значение за период		25,7866	26,0165	109,7565	786,635		
	содержание Б,Ж,У в меню за период в %		3,2	3,1	12,25			
	от калорийности							