

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ  
Ухоловской средней школы  
Рязанской области:  
Н.И. Шмаева

**Примерное десятидневное цикличное меню горячих завтраков  
для организации питания учащихся с 7 до 11 лет в МБОУ Ухоловской средней школе  
на 2023-2024 учебный год**

**Менюготавливаемых блюд**  
**Сезон: осенне-зимний**  
**Возрастная категория: 7 - 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	<b>День 1</b>						
Горячий завтрак	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	ПР
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	160	5,10	10,72	33,42	251	182
	Кисель концентрата	200	0.1	0,1	29.2	110.4	ТК
	Хлеб пшеничный	38	3	0.38	18.4	89.06	ПР
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	ПР
<b>Итого за завтрак</b>			<b>14,08</b>	<b>14,06</b>	<b>110,46</b>	<b>617,52</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	<b>День 2</b>						
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	70	0.79	1.95	3.88	36.24	45
	Пюре картофельное с маслом сливочным	160	3.06	4.8	20.44	137.25	312
	Сосиска отварная	90	6,6	13	1,9	148	243
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	17,9	100	379
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,44	0.23	11,23	47,67	ПР
<b>итого за завтрак</b>			<b>15,49</b>	<b>20,36</b>	<b>73,72</b>	<b>558,22</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепту- ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1	<b>День 3</b>						
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	160	5.52	4.52	26.44	168.45	309
	Котлета рубленая из куриного филе	90	15,30	29,40	15,46	388	295
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	38	3	0.38	18.4	89.06	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,44	0.23	11,23	47,67	ПР
<b>Итого за завтрак</b>			<b>29,34</b>	<b>38,07</b>	<b>89,11</b>	<b>811,78</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1	День 4						
Горячий завтрак	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	ПР
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	160	5,10	10,72	33,42	251	182
	Чай с лимоном	207	0,07	0,02	15	60	377
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	ПР
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	ПР
<b>Итого за завтрак</b>			<b>14,05</b>	<b>13,98</b>	<b>96,26</b>	<b>567</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	<b>День 5</b>						
	Винегрет овощной с растительным маслом	70	1,04	10,04	7,29	125,9	67
	Котлета домашняя	90	10.83	9.76	8.09	199	ТК
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	160	8.60	6.09	38.64	243.75	302
	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.2	388
	Хлеб пшеничный	38	3	0.38	18.4	89.06	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,44	0.23	11,23	47,67	ПР
<b>Итого за завтрак</b>			<b>25,59</b>	<b>26,75</b>	<b>104,38</b>	<b>793,58</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 6						
Горячий завтрак	Мясная поджарка	90	16,4	22,5	2,2	277	ТК
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	160	5.52	4.52	26.44	168.45	309
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	38	3	0.38	18.4	89.06	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,44	0.23	11,23	47,67	ПР
<b>Итого за завтрак</b>			<b>26,43</b>	<b>27,65</b>	<b>73,27</b>	<b>642,18</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2	День 7						
	Рис отварной с маслом сливочным	160	3.73	5.22	36.76	275.7	304
	Бефстроганов из филе куриного	110	9.2	10.07	7.17	176	ТК
	Компот из сухофруктов	200	0.07	0.02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	38	3	0.38	18.4	89.06	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,44	0.23	11,23	47,67	ПР
<b>Итого за завтрак</b>			<b>17,44</b>	<b>15,92</b>	<b>88,56</b>	<b>648,43</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2	<b>День 8</b>						
Горячий завтрак	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	ПР
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	160	5,10	10,72	33,42	251	182
	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.2	388
	Хлеб пшеничный	38	3	0.38	18.4	89.06	ПР
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	ПР
<b>Итого за завтрак</b>			<b>14,66</b>	<b>14,24</b>	<b>102,02</b>	<b>595,32</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2	День 9						
Горячий завтрак	Винегрет овощной с маслом растительным	70	1,04	10,04	7,29	125,9	67
	Пюре картофельное с маслом сливочным	160	3.06	0,02	20.44	137.25	312
	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	120	9.75	4.95	3.8	105	229
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	38	3	0.38	18.4	89.06	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,44	0.23	11,23	47,67	ПР
<b>Итого за завтрак</b>			<b>18,36</b>	<b>15,64</b>	<b>76,16</b>	<b>564,88</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2	<b>День 10</b>						
	Салат из моркови с сахаром	63	1,0	0.06	8,4	36	62
	Биточек куриный	90	13.89	9.71	12.93	228.8	294
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	160	5.52	4.52	26.44	168.45	309
	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.6	379
	Хлеб пшеничный	38	3	0.38	18.4	89.06	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,44	0.23	11,23	47,67	ПР
<b>Итого за завтрак</b>			<b>28,02</b>	<b>17,58</b>	<b>93,35</b>	<b>670,58</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>20,34</b>	<b>20,43</b>	<b>90,729</b>	<b>646,949</b>	