

**Основное 10-дневное меню завтраков для обучающихся 1 -4 кл МКОУ  
«Комсомольская СОШ»**

**Возрастная категория 7-10 лет**

**Неделя 1**

**День 1**

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценность(кк)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
9	Овощи свежие в нарезке	60	0,84	5,06	5,32	70,02
265	Каша рисовая с мясом(Плов)	250	14,4	7,7	22,97	321,21
377	Чай с лимоном	200	0,36	0,08	7,71	114,66
18	Хлеб	40	3,06	0,45	39,22	175,5
14	Масло сливочное	10	0,1	7,5	0,1	66
	<b>Итого за завтрак</b>	560	18,76	18,79	75,32	747,39

**Неделя 1**

**День 2**

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценность(кк)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
9	Овощи свежие в нарезке	60	0,84	3,06	3,32	70,02
309	Макароны отварные	180	13,1	14	46,89	504,76
608	Котлета из мяса говядины 1 кат.	100	5,55	11,55	10,7	228,75
332	Кисель из концентрата+витС	200	0,4	0,1	2,53	85,28
	Чокопай	30	0,5		10	129
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	10,11	104,8

	<b>Итого за завтрак</b>	610	20,39	20,36	83,55	1677,41
--	-------------------------	-----	-------	-------	-------	---------

**Неделя 1**

**День 3**

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценн ость(кк)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
302	Каша манная молочная вязкая	220	4,8	8,2	30,4	220
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	14,34	110,7
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66
11	Сыр ( Российский и др.)	20	4,64	3,34	-	66,2
18	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8
	Йогурт питьевой	200	3,0	2,5	15,3	96
	<b>Итого за завтрак</b>	690	18	17,9	79,84	663,7

**Неделя 1**

**День 4**

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценн ость(кк)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
9	Овощи свежие в нарезке	60	0,84	5,06	5,32	70,02
276	Жаркое по домашнему	250	3,08	6,98	37,2	301,47
18	Хлеб пшеничный	50	3,06	1,2	19,9	104,8
11	Сыр (Российский и др.)	20	4,64	3,34	-	66,2
349	Компот из смеси сухофруктов + витамины «С»	200	0,48	-	25,68	98,36
	<b>Итого за завтрак</b>	580	16,3	16,55	70,13	657,15

**Неделя 1**  
**День 5**

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценность( кк)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
11	Сыр «Российский» и др. порционно	20	4,64	6,64	-	66,2
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	5,0	9,67	17,55	198,13
18	Хлеб пшеничный	60	5,4	1,6	29,8	157,2
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	17,71	114,66
	<b>Итого за завтрак</b>	530	19,55	19,05	65,06	536,19

**Неделя 2**  
**День 6**

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценность(кк)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
9	Овощи свежие в нарезке	60	0,84	4,06	5,32	70,02
265	Каша рисовая с мясом(Плов)	250	14,4	11,7	13,97	321,21
375	Чай -заварка	200	0,51	0,14	7,71	114,66
18	Хлеб	40	3,7	0,45	39,22	175,5
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66
	Яблоко	150	3,6	0,6	14,3	68,6
	<b>Итого за завтрак</b>	710	23,15	23,15	80,62	815,99

**Неделя 2**  
**День 7**

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценн ость(кк)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
9	Овощи свежие в нарезке	60	0,84	306	5,32	70,02
302	Гречка отварная рассыпчатая	180	13,1	14,0	46,89	872,02
608	Биточки из мяса говядины 1 кат.	100	1,55	1,55	10,7	228,75
18	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	9,9	104,8
349	Компот из смеси с/фруктов+витамин(С)	200	0,4	0,1	12,53	85,28
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>18,11</b>	<b>19,91</b>	<b>85,34</b>	<b>993,04</b>

**Неделя 2**  
**День 8**

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.цен ность(кк)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
11	Сыр (Российский и др.)	20	4,64	0,64	-	66,2
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	220	2,7	5,41	18,49	128,9
382	Какао с молоком	200	5,72	2,76	28,42	218,96
18	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66
	Йогурт питьевой	200	3,0	2,5	15,3	96
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>490</b>	<b>19,13</b>	<b>19,71</b>	<b>82,21</b>	<b>584,86</b>

**Неделя 2**  
**День 9**

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценн ость(кк)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
9	Овощи свежие в нарезке	60	0,84	2,06	5,32	70,02
229	Рыба (горбуша), тушеная в томате с овощами	100	10,1	2,0	14,2	253,4
312	Пюре картофельное	180	4,68	13,42	7,58	313,36
377	Чай заварка	200	0,36	0,08	7,71	114,66
18	Хлеб пшеничный	75	0,12	1,2	19,22	150,8
	Яблоко	150	3,6	0,6	14,3	68,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>765</b>	<b>19,7</b>	<b>19,36</b>	<b>73,33</b>	<b>1070,30</b>

**Неделя 2**  
**День 10**

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценн ость(кк)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
9	Овощи свежие в нарезке	60	0,84	5,06	3,32	70,02
608	Биточки из мяса говядины 1 кат.	100	8,55	1,55	15,7	228,75
309	Макароны отварные	180	10,1	14	46,89	504,76
349	Компот из смеси сухофруктов + витамин «С»	200	0,48	-	5,68	98,36
18	Хлеб пшеничный	40	0,06	1,2	13,9	104,8
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>20,03</b>	<b>21,81</b>	<b>85,49</b>	<b>1039,18</b>

