

**Основное 10-дневное меню завтраков для обучающихся 5-9 кл. МКОУ  
«Комсомольская СОШ»  
Возрастная категория 11-18 лет**

**Неделя 1**

**День 1**

№ 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
265	Каша рисовая с мясом(Плов)	250	14,4	11,7	13,97	321,21
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66
18	Хлеб	40	5,7	0,45	39,22	175,5
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66
	<b>Итого за завтрак</b>	560	25,55	25,55	66,32	747,39

**Неделя 1**

**День 2**

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.цен ность(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
309	Макароны отварные	180	13,1	14	86,89	504,76
608	Котлета из мяса говядины 1 кат.	100	15,55	11,55	15,7	228,75
332	Кисель из концентрата+витС	200	0,4	0,1	22,53	85,28
18	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8

	<b>Итого за завтрак</b>	580	20,61	133,3	67,72	1548,41
--	-------------------------	-----	-------	-------	-------	---------

**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	20,54	110,7
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66
11	Сыр ( Российский и др.)	20	4,64	6,64	-	66,2
18	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8
	<b>Итого за завтрак</b>	490	15	26.1	70.94	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	7,98	27,2	301,47
349	Компот из смеси сухофруктов + витамин «С»	200	0,48	-	25,68	98,36
18	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8
	<b>Итого за завтрак</b>	550	4,4	14,24	58,2	469,85

**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	3,67	7,55	198,13
18	Хлеб пшеничный	60	5,4	1,6	29,8	157,2
	<b>Итого за завтрак</b>	530	19,55	11,45	45,06	536,19

**Неделя 2**  
**День 6**

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.цен ность(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	11,7	13,97	321,21
375	Чай -заварка	200	4,51	1,14	7,71	114,66
18	Хлеб пшеничный	40	5,7	0,45	39,22	175,5
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66
	<b>Итого за завтрак</b>	560	32,95	31,91	88,34	993,04

**Неделя 2****День 7**

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.цен ность (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
302	Гречка отварная рассыпчатая	180	13,1	14,0	86,89	872,02
608	Биточки из мяса говядины 1 кат.	100	15,55	11,55	15,7	228,75
18	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8
349	Компот из смеси с/фруктов+витамин(С )	200	0,4	0,1	22,53	85,28
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>32,95</b>	<b>31,91</b>	<b>150,34</b>	<b>993,61</b>

**Неделя 2****День 8**

№ реп.	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	6,64	-	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	5,76	38,42	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>490</b>	<b>12,69</b>	<b>18,27</b>	<b>46,2</b>	<b>584,86</b>

**Неделя 2**  
**День 9**

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ц енность (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
229	Рыба (горбуша), тушеная в томате с овощами	100	18,1	12,0	14,2	253,4
312	Пюре картофельное	180	4,68	33,42	7,58	313,36
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66
18	Хлеб пшеничный	75	6,12	1,2	39,22	150,8
	<b>Итого за завтрак</b>	615	34,25	56,49	74,13	1018,54

**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	5,32	70,02
608	Биточки из мяса говядины 1 кат,	100	15,55	11,55	15,7	228,75
309	Макароны отварные	180	13,1	14,0	86,8	500,76
349	Компот из смеси сухофруктов+витами нС	200	0,48	-	25,68	98,36
18	Хлеб пшеничный	50	3,06	1,2	19,9	104,8
	<b>Итого за завтрак</b>	590	30,41	35,34	156,8	1039,18