

Утверждаю
Директор МБОУ Таятской ООШ
В.А. Екачёв
"30" Сентября 2021 г.
Приказ № 162



Примерное двухнедельное цикличное меню
для питания обучающихся 6-10 лет
в МБОУ Таятской ООШ
(для доготовочных столовых)

Таяты, 2021 г.

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков для организации питания обучающихся 6-10 лет
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва 2005 г.

сезон: осенний, зимний, весенний

ДЕНЬ 1. неделя: первая

№ СР	наименование блюд	масса порции	эн/ц ккал	пищевая ценность		
				Б	Ж	У
Завтрак:						
279	Тефтели мясные (полуфабрикат промышленного производства)	90	165,60	9,30	8,60	15,20
143	Рагу овощное	180	103,10	2,20	5,40	12,40
693	Чай с сахаром	200	83,40	0,40	0,10	21,60
15	Сыр (порциями)	20	63,20	1,70	3,70	5,80
ГП	Хлеб пшеничный (1 сорт)	40	94,00	3,20	0,40	19,30
	итого	530	509,30	16,80	18,20	74,30

ДЕНЬ 2. неделя: первая

№ СР	наименование блюд	масса порции	эн/ц ккал	пищевая ценность		
				Б	Ж	У
Завтрак:						
636	Голубцы (полуфабрикат промышленного производства) запечённые	100	114,00	7,20	7,40	4,30
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	258,75	10,25	10,10	50,37
331	Соус красный основной	50	20,15	0,32	0,91	2,57
693	Чай с сахаром	200	83,40	0,40	0,10	21,60
ГП	Хлеб пшеничный (1 сорт)	30	70,50	2,40	0,30	14,50
	итого	560	546,80	20,57	18,81	93,34

ДЕНЬ 3. неделя: первая

№ СР	наименование блюд	масса порции	эн/ц ккал	пищевая ценность		
				Б	Ж	У
Завтрак:						
175	Каша вязкая "Дружба"	220	242,20	6,80	10,60	29,70
14	Масло сливочное (на полив)	10	159,20	4,70	7,90	17,30
377	Чай с лимоном	200/7	65,00	0,20	0,00	16,00
ГП	Вафля	40	172,00	2,40	8,80	19,60
ГП	Хлеб пшеничный (1 сорт)	30	70,50	2,40	0,30	14,50
	итого	507	708,90	16,50	27,60	97,10

ДЕНЬ 4. неделя: первая

№ СР	наименование блюд	масса порции	эн/ц ккал	пищевая ценность		
				Б	Ж	У
Завтрак:						
268	Котлета домашняя (полуфабрикат промышленного производства)	90	215,00	11,30	15,10	8,20
128	Картофельное пюре (промышленного производства)	180	143,10	6,40	3,50	125,50
14	Масло сливочное (на полив)	10	74,60	0,10	8,20	0,10
947	Кисель (промышленного производства)	200	38,00	0,00	0,00	10,00
ГП	Хлеб пшеничный (1 сорт)	30	70,50	2,40	0,30	14,50
	итого	510	541,20	20,20	27,10	158,30

ДЕНЬ 5. неделя: первая

№ СР	наименование блюд	масса порции	эн/ц ккал	пищевая ценность		
				Б	Ж	У
Завтрак:						
202	Макаронны отварные	180	216,40	7,20	1,60	45,90
288	Птица отварная	90	102,60	21,30	1,30	0,10
14	Масло сливочное (на полив)	10	74,60	0,10	8,20	0,10
342	Компот из сухофруктов	200	125,20	1,50	0,30	30,70
ГП	Хлеб пшеничный (1 сорт)	30	70,50	2,40	0,30	14,50
	итого	510	589,30	32,50	11,70	91,30

ДЕНЬ 6. неделя: вторая

№ СР	наименование блюд	масса порции	эн/ц ккал	пищевая ценность		
				Б	Ж	У
Завтрак:						
202	Макароны отварные	180	216,40	7,20	1,60	45,90
280	Фрикадельки (полуфабрикат промышленного производства) запечённая	90	303,30	27,20	17,70	7,30
330	Соус основной сметанный	50	382,00	3,30	35,30	13,70
377	Чай с лимоном	200	65,00	0,20	0,00	16,00
ГП	Хлеб пшеничный (1 сорт)	30	70,50	2,40	0,30	14,50
	<i>итого</i>	550	1037,20	40,30	54,90	97,40

ДЕНЬ 7. неделя: вторая

№ СР	наименование блюд	масса порции	эн/ц ккал	пищевая ценность		
				Б	Ж	У
Завтрак:						
291	Плов из куриного филе	180	307,80	25,70	10,10	28,30
382	Какао с молоком	200	117,10	4,10	4,10	16,10
ГП	Свежий фрукт (яблоко)	120	56,40	0,50	0,50	11,80
ГП	Хлеб пшеничный (1 сорт)	40	94,00	3,20	0,40	19,30
	<i>итого</i>	540	575,30	33,50	15,10	75,50

ДЕНЬ 8. неделя: вторая

№ СР	наименование блюд	масса порции	эн/ц ккал	пищевая ценность		
				Б	Ж	У
Завтрак:						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	249,30	6,40	13,60	24,60
693	Чай с сахаром	200	83,40	0,40	0,10	21,60
14	Масло сливочное (на полив)	10	74,60	0,10	8,20	0,10
ГП	Конфета	40	170,96	1,76	7,55	22,82
ГП	Хлеб пшеничный (1 сорт)	30	70,50	2,40	0,30	14,50
	<i>итого</i>	500	648,76	11,06	29,75	83,62

ДЕНЬ 9. неделя: вторая

№ СР	наименование блюд	масса порции	эн/ц ккал	пищевая ценность		
				Б	Ж	У
Завтрак:						
268	Котлета домашняя (полуфабрикат промышленного производства)	100	260,30	15,40	18,90	5,60
128	Картофельное пюре (промышленного производства)	180	143,10	6,40	3,50	125,50
14	Масло сливочное (на полив)	10	74,60	0,10	8,20	0,10
379	Кофейный напиток с молоком	200	93,30	2,80	2,80	15,40
ГП	Хлеб пшеничный (1 сорт)	30	70,50	2,40	0,30	14,50
	<i>итого</i>	520	641,80	27,10	33,70	161,10

ДЕНЬ 10. неделя: вторая

№ СР	наименование блюд	масса порции	эн/ц ккал	пищевая ценность		
				Б	Ж	У
Завтрак:						
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	258,75	10,25	10,10	50,37
229	Рыба тушеная в томате с овощами	90/20	87,30	11,80	2,00	5,40
693	Чай с сахаром	200	83,40	0,40	0,10	21,60
ГП	Печенье	30	80,54	2,52	0,55	15,88
ГП	Хлеб пшеничный (1 сорт)	30	70,50	2,40	0,30	14,50
	<i>итого</i>	550	580,49	27,37	13,05	107,75