

МКОУ «Сарпинская средняя общеобразовательная школа»

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. начальника ТО «Центральный»
Управления Роспотребнадзора по РК
в Целинном, Ики-Бурульском,
Приютненском и Кетченеровском районах
и г. Элиста

_____ /Эрдниева Г.Г./

« ____ » _____ 2022г

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКОУ «Сарпинская СОШ»



Цорваев Ф.С./

2022 г.

Примерное десятидневное меню горячих завтраков

для организации питания обучающихся

5-11 классов

на 2022-2023г

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
		Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность ккал
2	3	4	5	6	7
Завтрак 1 день					
Каша рисовая с изюмом и маслом	210	5,1	10,72	33,42	251
Чай молочный	200	3,1	3,2	14,74	106
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
Фрукты свежие/яблоко	1 шт.	0,6	0,60	14,7	70,3
Итого					509,3
Завтрак 2 день					
Борщ со сметаной	250/10	6,4	10,03	11,55	171,04
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
Печенье	30	2,25	4,8	20,7	135,0
Итого					520,84
Завтрак 3 день					
Плов из птицы	210	20,30	17,0	35,69	377,0
Винегрет	100	1,36	6,18	8,44	94,80
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
Итого					672,4
Завтрак 4 день					
Каша манная с маслом	220	5,1	10,72	33,42	195
Ватрушка с творогом	100	12,2	9,90	38,4	309,8
Чай сладкий	200	0,02	0,0	14,0	28,0
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82

Итого					614,8
Завтрак 5 день					
Гуляш / гречка	100/130	20,3	14,7	4,80	229,9
Салат из капусты, моркови и яблок	100	1,40	4,7	11,60	95,20
Кисель	200	0,11	0,12	25,1	119,2
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
Итого					526,3
Завтрак 6 день					
Каша гречневая молочная с маслом	210	9,09	12,99	35,18	295
Кисель	200	0,11	0,12	25,1	119,2
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
Сок	200	1	0,0	20,2	84,8
Итого					581,0
Завтрак 7 день					
Суп гороховый	250	9,83	8,88	16,8	169,34
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	101,0	108,8
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
Печенье	30	2,25	4,8	20,7	135,0
Итого					495,14
Завтрак 8 день					
Плов из птицы	210	20,30	17,0	35,69	377,0
Салат свекольный с р/м	100	1,4	8,2	8,0	110,0
Чай молочный	200	2,35	0,10	3,3	21,42
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
Итого					590,42

Завтрак 9 день

Завтрак 9 день					
Каша геркулесовая молочная с маслом	210	6,11	7,69	24,24	190,98
Пирожки с повидлом	60	4,9	3,4	29,8	182,0
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
Итого					573,58
Завтрак 10 день					
Гуляш / картофельное пюре	100/130	20,3	14,7	4,80	229,9
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
Итого					444,7