

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./

«___» _____2021г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ «Сарпинская СОШ»
_____/Шорваев Ф.С./

«___» _____2021 г.

Примерное десятидневное меню горячих завтраков

для организации питания обучающихся

1-4 кл.

на 2021-2022г

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	2,35	0,10	3,3	21,42
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
Итого					354,42
Обед 1 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
Фрукты свежие/яблоко	1шт.	0,6	0,60	14,7	70,3
Итого					456,14
Завтрак 2 день					
Каша геркулесовая молочная с маслом	210	6,11	7,69	24,24	190,98
Кисель	200	0,11	0,12	25,1	119,2
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
Итого					392,18
Обед 2 день					
Котлеты	80	12,38	18,15	10,74	258
Гречка отварная	150	5,5	4,8	30,2	194
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
Печенье	30	2,25	4,8	20,7	135

Итого					787,6
Завтрак 3 день					
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
Масло (порциями)	15	0,00	8,20	0,10	75,00
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
Итого					374,8
Обед 3 день					
Суп куриный с вермишелью	200	5,8	4,02	10,16	91,64
Чай сладкий	200	0,02	0,0	14,0	28,0
Салат витаминный	100	1,41	5,08	9,02	87,40
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
Сок	200	1	0,0	20,2	84,8
Итого					373,84
Завтрак 4 день					
Каша манная с маслом	200	5,1	10,72	33,42	195
Масло (порциями)	15	0,00	8,20	0,10	75,00
Чай сладкий	200	0,02	0,0	14,0	82
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	
Итого					352,0
Обед 4 день					
Рыба запеченная с картофелем по-русски	240	11,2	10,1	28,5	237
Нарезка из свежих огурцов и помидоров	100	1,1	6,15	3,8	74,2

Кисель	200	0,11	0,12	25,1	119,2
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
Йогурт	1 шт.	2,50	12,00	16,00	85,00
Итого					597,4
Завтрак 5 день					
Запеканка из творога со сметаной	150/15	23,16	19,56	21,32	362,50
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
Итого					577,3
Обед 5 день					
Плов из птицы	210	20,30	17,0	35,69	377,0
Чай молочный	200	2,35	0,10	3,3	21,42
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
Фрукты/банан	1 шт.	2,26	0,76	28,5	141,76
Итого					622,18
Завтрак 6 день					
Каша рисовая с изюмом и маслом	210	5,1	10,72	33,42	251
Чай молочный	200	2,35	0,10	3,3	21,42
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
Итого					354,42
Обед 6 день					
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,89	6,59	13,5	159,8
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82

Фрукты/яблоко	1 шт.	0,6	0,60	14,7	70,3
Итого					444,9
Завтрак 7 день					
Каша геркулесовая молочная с маслом	200	6,2	3,6	30,8	186
Кисель	200	0,11	0,12	25,1	119,2
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
Итого					387,2
Обед 7 день					
Картофельное пюре с курицей	240	18,27	20,54	28,74	372,49
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
Печенье	30.	2,25	4,8	20,7	135
Итого					708,09
Завтрак 8 день					
Омлет	100	10,57	11,66	0,64	152
Масло (порциями)	15	0,00	8,20	0,10	75,00
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
Итого					464,0
Обед 8 день					
Суп гороховый	250	9,83	8,88	16,8	169,34
Чай сладкий	200	0,02	0,0	14,0	28,0

Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
Сок	200	1	0,0	20,2	84,8
Итого					364,14
Завтрак 9 день					
Каша манная с маслом	200	5,1	10,72	33,42	195
Масло (порциями)	15	0,00	8,20	0,10	75,00
Чай сладкий	200	0,02	0,0	14,0	28,0
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
Итого					380,0
Обед 9 день					
Рыба запеченная	100	99,8	10,2	19,4	221,8
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7
Нарезка из свежих помидоров и огурцов с р/м	100	1,1	6,15	3,8	74,20
Кисель	200	0,11	0,12	25,1	119,2
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
Итого					706,9
Завтрак 10 день					
Запеканка из творога со сметаной	150/15	23,16	19,56	21,32	362,50
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
Итого					577,3
Обед 10 день					
Тефтели	80	7,86	7,98	9,32	140,98

Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
Чай молочный	200	2,35	0,10	3,3	21,42
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
Итого					446,18