

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы:

Н.В. Бирюкова

Приказ № 7/1 от 11.01.2022 года



меню горячие завтраки 10 дней
МБОУ СОШ с. Новоалександровка

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества				Энергетическая ценность			
		От 7 до 11 лет	От 11 и старше	Белки		Жиры		Углеводы			
1 день	Каша манная на молоке (жидкая)	200	250	8,76	8,76	13,33	13,33	51,31	51,31	348,3	348,3
	Чай с сахаром	200	200	-	-	-	-	14,97	14,97	56,1	56,1
	Хлеб пшеничный	100	150	8,3	12,45	1,3	1,95	48,1	72,15	227	340,5
	Масло сливочное	10	10	0,06	0,06	8,25	8,25	0,09	0,09	74,8	74,8
	Всего										937,88

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества				Энергетическая ценность			
		От 7 до 11 лет	От 11 и старше	Белки		Жиры		Углеводы			
2 день	Каша пшеничная на молоке	200	250	9,62	10,21	15,66	15,95	51,54	54,81	373,15	390,4
	Чай с сахаром	200	200	-	-	-	-	14,97	14,97	56,1	56,1
	Хлеб пшеничный	100	150	8,3	12,45	1,3	1,95	48,1	72,15	227	340,5
	Масло сливочное	10	10	0,06	0,06	8,25	8,25	0,09	0,09	74,8	74,8
	Всего										770,7

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества				Энергетическая ценность			
		От 7 до 11 лет	От 11 и старше	Белки		Жиры		Углеводы			
3 день	Каша ячневая молочная	200	250	10,7	10,66	15,85	16,15	45,15	47,71	377,65	385,4
	Чай с сахаром	200	200	-	-	-	-	14,97	14,97	56,1	56,1
	Хлеб пшеничный	100	150	8,3	12,45	1,3	1,95	48,1	72,15	227	340,5
	Масло сливочное	10	10	0,06	0,06	8,25	8,25	0,09	0,09	74,8	74,8
	Всего										663,35

4 день	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность				
		От 7 до 11 лет	От 11 и старше	Белки	Жиры		Углеводы				
	Сырники из творога со сметаной	200	250	107	1066	15,85	16,15	42,15	47,71	377,65	395,4
	Чай с сахаром	200	200	-	-	-	-	14,97	14,97	56,1	56,1
	Хлеб пшеничный	100	150	8,3	12,45	1,3	1,95	48,1	72,15	227	340,5
	Масло сливочное	10	10	0,06	0,06	8,25	8,25	0,09	0,09	74,8	74,8
	Всего									870,24	1012,34

5 день	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность				
		От 7 до 11 лет	От 11 и старше	Белки	Жиры		Углеводы				
	Каша геркулесовая с молоком	200	250	107	1066	15,85	16,15	42,15	47,71	377,65	395,4
	Чай с сахаром	200	200	-	-	-	-	14,97	14,97	56,1	56,1
	Хлеб пшеничный	100	150	8,3	12,45	1,3	1,95	48,1	72,15	227	340,5
	Масло сливочное	10	10	0,06	0,06	8,25	8,25	0,09	0,09	74,8	74,8
	Всего									850,6	1116,607

6 день	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность				
		От 7 до 11 лет	От 11 и старше	Белки	Жиры		Углеводы				
	Ячневая крупа на молоке	200	250	8,76	8,76	13,33	13,33	51,31	51,31	348,3	348,3
	Какао с молоком	100	150	3,32	4,15	0,6	0,65	19,24	24,05	102,15	113,5
	Хлеб пшеничный	100	150	8,3	12,45	1,3	1,95	48,1	72,15	227	340,5
	Масло сливочное	10	10	0,06	0,06	8,25	8,25	0,09	0,09	74,8	74,8
	Всего									785,6	947,3

10 день	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества				Энергетическая ценность			
		От 7 до 11 лет	От 11 и старше	Белки		Жиры		Углеводы			
	Оладьи со сметаной	200	250	8,23	10,3	24,5	27,6	48,26	53,8	339,2	384,9
	Кисломолочный продукт	100	150	3,32	4,15	0,6	0,65	19,24	24,05	102,15	113,5
	Хлеб пшеничный	100	150	8,3	12,45	1,3	1,95	48,1	72,15	227	340,5
	Масло сливочное	10	10	0,06	0,06	8,25	8,25	0,09	0,09	74,8	74,8
	Всего									815,99	929,49

Завхоз Денисенко Н.В.

Повар Касимова О.В.