

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

**Юшковская основная общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза В. М. Вишенкова
Вяземского района Смоленской области**

**Утверждено
приказом директора № 129-о
«30» августа 2022г**

10-дневное меню горячих завтраков для обучающихся 5-9-х классов

Возрастная категория: 12-15 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 Завтрак	Каша гречневая молочная	200	17.46	9.5	67.88	432	326
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	75	9
	Сыр	15	3.45	4.35	0.00	54	80
	Кофейный напиток	200	1.40	1.60	22.31	105	422
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.4	79	ГОСТ
	Яблоки	100	0.0	0.0	12.83	66	ГОСТ
итого за завтрак		555	24.66	24.60	118.5	595	
День 2 завтрак	Яйцо отварное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	424
	Зеленый горошек отварной консервированный	30	0.91	0.92	1.90	18	435
	Гуляш	80	8.4	17.8	11.9	241	196
	Рис отварной	100	2.54	4.07	25.74	152	448
	Хлеб ржаной	54	3.6	0.72	21.42	106	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.4	79	ГОСТ
	Чай	200	0.20	0.05	15.01	57	433
	Сок	100	0.0	0.0	11.2	45	ГОСТ
итого за завтрак		634	23.05	29.06	102.87	761	
День 3 завтрак	Рыба припущенная	80	15.65	0.58	0.29	69	238
	Картофельное пюре	100	2.16	3.73	14.70	104	443

	Салат «Здоровье»	60	0.87	11.04	3.91	118	21
	Компот	200	0.00	0.00	9.98	104	395
	Хлеб ржаной	54	3.6	0.72	21.42	106	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.4	79	ГОСТ
	Пряники	50	3.0	4.5	32.0	181	ГОСТ
	Яблоки	150	0.00	0.00	19.25	66	ГОСТ
итого за завтрак		724	27.58	21.47	116.95	827	
День 4 завтрак	Каша овсяная молочная	200	7.94	14.14	34.36	298	325
	Кисель	200	0.00	0.00	9.98	119	383
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.4	79	ГОСТ
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	75	9
	Пряники/печенье	60	3.6	5.4	38.4	217	ГОСТ
итого за завтрак		500	13,89	28,69	98,22	788	
День 5 завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	100	6.07	7.48	23.98	191	265
	Салат «Студенческий»	60	2.13	7.15	5.39	95	37
	Чай	200	0.20	0.05	15.01	57	433
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	75	9
	Сыр	15	3.45	4.35	0.00	54	80
	Хлеб ржаной	54	3.6	0.72	21.42	106	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.4	79	ГОСТ
	Сок	200	0.0	0.0	22.4	90	ГОС
	Яблоки	100	0.0	0.0	12.83	66	ГОСТ
итого за завтрак		769	17.8	28.9	116.51	813	
Неделя 2 День 1 Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	8.18	12.8	42.46	318	323
	Какао с молоком	200	3.6	4.26	25.15	157	693
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	75	9
	Сыр	15	3.45	4.35	0.00	54	80
	Печенье	92	6.26	17.02	59.8	401	ГОСТ
	Пряники	71	4.26	6.39	45.44	256	ГОСТ
	Хлеб	30	2.3	0.9	15.4	79	ГОСТ

	пшеничный						
итого за завтрак		618	28.1	53.97	188.33	1340	
День 2 завтрак	Рис отварной	100	2.54	4.07	25.74	152	448
	Кура порционно	90	27.50	10.62	1.01	211	207
	Салат с сыром	80	6.25	10.27	3.72	133	75
	Кисель	200	0.00	0.00	9.98	119	383
	Хлеб ржаной	54	3.6	0.72	21.42	106	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.4	79	ГОСТ
итого за завтрак		554	42.19	26.58	77.27	800	
День 3 завтрак	Капуста тушеная	100	2.37	3.02	10.06	77	439
	Рыба припущенная	90	17.61	0.65	0.33	78	238
	Салат «Бурячок»	60	0.96	5.09	4.73	68	17
	Хлеб ржаной	54	3.6	0.72	21.42	106	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.4	79	ГОСТ
	Чай	200	0.20	0.05	15.01	57	433
	Сок	200	0.0	0.0	22.4	90	ГОС
	Печенье	30	2.04	5.55	19.5	131	ГОСТ
итого за завтрак		764	29.08	15.98	108.85	686	
День 4 завтрак	Котлета рубленая из филе кур	90	22.50	12.89	14.78	266	205
	Каша гречневая	100	5.83	4.41	28.71	18	445
	Компот	200	0.00	0.00	9.98	104	395
	Салат «Студенческий»	100	3.55	11.92	8.98	158	37
	Хлеб ржаной	54	3.6	0.72	21.42	106	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.4	79	ГОСТ
	Пряники	60	3.6	5.4	38.4	217	ГОСТ
итого за завтрак		634	41.38	36.24	137.67	948	
День 5 завтрак	Гуляш	80	8.4	17.8	11.9	241	196
	Макаронные изделия	100	3.65	3.32	23.25	141	447
	Салат «Витаминный»	80	0.96	4.12	8.71	75	40
	Кисель	200	0.00	0.00	9.98	119	383
	Хлеб ржаной	54	3.6	0.72	21.42	106	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.4	79	ГОСТ
		544	19.09	27.86	88.85	761	

Итого за завтрак							
---------------------	--	--	--	--	--	--	--