

Согласовано

Директор МАОУ «СОШ № 12» НГО

О. В. Подкопаева

Утверждаю

ИП Козырева Е. В.

Е. В. Козырева

10-ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7 - 11 ЛЕТ ПО СТОЛОВОЙ МАОУ «СОШ № 12» НГО

	Наименование блюд (в соответствии с техническим заданием)	№ рецептуры	Выход г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	7	8
	1-й день						
	Завтрак:						
1	Сыр твёрдых сортов, масло сливочное (порционно)		10/8	3,9	4		117
2	Каша гречневая молочная с маслом	302	160	11	15	35	240
3	Чай с сахаром	685	200	0,1	0,03	9,9	35
4	Хлеб ржано- пшен. /батон в/с		20/30	4,1	0,7	23,6	115,7
5	Фрукт консервированный		100	0,2	0	15	95
	Итого за завтрак:		528	19,3	19,73	83,5	602,7
	Молоко питьевое на разлив		200	5,6	6,4	8,2	112
	2-й день						
	Завтрак:						
1	Омлет натуральный с маслом	340	210	12,46	17,6	25,1	322,1
2	Зеленый горошек, термич. обработка		40	1,8	0,28	14,28	34,8
3	Кофейный напиток	692	200	2,6	2,4	19,6	119
4	Хлеб ржано- пшеничный		20	2,03	0,35	6,9	40,17
5	Хлеб пшеничный		35	2,07	0,35	16,7	81,83
	Итого за завтрак:		505	20,96	20,98	82,58	597,9
	Молоко питьевое на разлив		200	5,6	6,4	8,2	112
	3-й день						
	Завтрак:						
1	Сыр твердый, масло сливочное (порционно)		10/8	3,9	4		117
2	Запеканка творожная, соус мол.	366	230	15	18,2	50,6	360
3	Чай с сахаром	685	200	0,1	0,03	9,9	35
4	Хлеб ржано- пшеничный		20	2,03	0,35	6,9	40,17

5	Хлеб пшеничный		35	2,07	0,35	16,7	81,83
	Итого за завтрак:		503	23,1	22,93	84,1	634
	Молоко питьевое на разлив		200	5,6	6,4	8,2	112
	4-й день						
	Завтрак:						
1	Тефтели мясные с соусом	462	90	11,8	11,6	12,48	208,6
2	Макаронные изделия отварные	332	150	4,1	7,5	38,5	202,8
3	Огурец свежий в нарезку		20	0	0	1,2	3,8
4	Чай с сахаром, лимоном	686	200	0,2	0,04	10,2	53
5	Хлеб ржано- пшеничный		20	2,03	0,35	6,9	40,17
6	Хлеб пшеничный		35	2,07	0,35	16,7	81,83
	Итого за завтрак:		515	20,2	19,84	85,98	590,2
	Молоко питьевое на разлив		200	5,6	6,4	8,2	112
	5-й день						
	Завтрак:						
1	Сыр твердый, масло сливочное (порционнo)		10/8	3,9	4		117
2	Каша молочная пшенная с маслом	311	160	12	15,2	35,6	228,6
3	Чай с сахаром	685	200	0,1	0,03	9,9	35
4	Хлеб ржано- пшеничный		20	2,03	0,35	6,9	40,17
5	Хлеб пшеничный		35	2,07	0,35	16,7	81,83
6	Фрукты консервированный		100	0,2	0	15	95
	Итого за завтрак:		533	20,3	19,93	84,1	597,6
	Молоко питьевое на разлив		200	5,6	6,4	8,2	112
	6-й день						
	Завтрак:						
1	Сыр твердый, масло сливочное (порционнo)		10/8	3,9	4		117
2	Макаронные изделия запеченные с яйцом, маслом	394	210	10,8	13,6	49,02	341
3	Икра кабачковая		40	0,37	1,44	1,3	24,3
4	Чай с сахаром	685	200	0,1	0,03	9,9	35
5	Хлеб ржано- пшеничный		20	2,03	0,35	6,9	40,17
6	Хлеб пшеничный		35	2,07	0,35	16,7	81,83
	Итого за завтрак:		523	19,27	19,77	83,82	639,3

	Молоко питьевое на разлив		200	5,6	6,4	8,2	112
	7-й день						
	Завтрак:						
1	Масло сливочное (порционно)		10	3,9	3,99	-	77
2	Каша молочная овсяная с маслом	311	160	8,9	13,25	29,7	191,6
3	Кофейный напиток	692	200	2,6	2,4	17,6	119
4	Хлеб ржано- пшеничный		20	2,03	0,35	6,9	40,17
5	Хлеб пшеничный		35	2,07	0,35	16,7	81,83
6	Фрукт консервированный		100	0,2	0	15	95
	Итого за завтрак:		515	19,7	20,34	85,9	604,6
	Молоко питьевое на разлив		200	5,6	6,4	8,2	112
	8-й день						
	Завтрак:						
1	Запеканка рисовая с творогом, соус молочн.	253	230	12,75	17,9	42,4	288
2	Какао на молоке	693	200	2,9	1,9	19,9	95
3	Хлеб ржано- пшеничный		20	2,03	0,35	6,9	40,17
4	Хлеб пшеничный		35	2,07	0,35	16,7	81,83
5	Кондитерское изделие		20	0	0	0	95,8
	Итого за завтрак:		505	19,75	20,5	85,9	600,8
	Молоко питьевое на разлив		200	5,6	6,4	8,2	112
	9-й день						
	Завтрак:						
1	Тефтели рыбные с соусом	389	90	7,9	12,1	17,04	179,5
2	Гороховое пюре	108	150	9,1	6,98	35,16	241,6
3	Огурец свежий в нарезку		30	0	0	1,8	3,8
4	Чай с сахаром, лимоном	686	200	0,2	0,04	10,2	53
5	Хлеб ржано- пшеничный		20	2,03	0,35	6,9	40,17
6	Хлеб пшеничный		35	2,07	0,35	16,7	81,83
	Итого за завтрак:		525	21,3	19,82	87,8	599,9
	Молоко питьевое на разлив		200	5,6	6,4	8,2	112
	10-й день						
	Завтрак:						

1	Сыр твердый, масло сливочное (порционно)		10/8	3,9	4		117
2	Вареники (п/ф) отварные с маслом	357	230	11,2	15,03	50,28	318
3	Чай с сахаром	685	200	0,1	0,03	9,9	35
4	Хлеб ржано- пшеничный		20	2,03	0,35	6,9	40,17
5	Хлеб пшеничный		35	2,07	0,35	16,7	81,83
	Итого за завтрак:		503	19,3	19,76	83,78	592
	Молоко питьевое на разлив		200	5,6	6,4	8,2	112
	Итого по меню (завтраки)			203,18	203,6	847,46	6059
	Средние значения (завтраки)	X		20	20	85	606
	Норма суточная для детей с 7 до 12 лет	X	X	77	79	335	2350
	Процент от суточной нормы, % (Среднее значение *100%/ норма) (завтраки)	X	X	25	25	25	25

Количественный и сырьевой состав компонентов блюд может меняться в зависимости от выделяемой Муниципалитетом контрактной суммы, но в соответствии с таблицей замены продуктов согласно Приложению 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20