

Согласовано
Директор МАОУ «СОШ № 12» НГО
О. В. Подкопаева



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-й день						
Завтрак:						
1 Сыр твердый, масло сливочное (порционно)		10/8	3,9	4		117
2 Каша гречневая молочная с маслом	302	160	11	15	35,6	240
3 Чай с сахаром	685	200	0,1	0,03	9,9	35
4 Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничный		20/35	4,1	0,7	23,6	122
5 Фрукт		100	0,2	0	15	95
Итого за завтрак:		528	19,3	19,73	84,1	609
Молоко питьевое на разлив		200	5,6	6,4	8,2	112
2-й день						
Завтрак:						
1 Масло сливочное (порционно)		10	0,05	8,25	0,08	77
2 Омлет натуральный с маслом	340	200	12,46	5,6	5,1	302,1
3 Помидор в нарезку		40	1,8	0,28	1,8	3,8
4 Кофейный напиток	692	200	2,6	2,4	19,6	119
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:		505	21,01	17,23	50,18	623,9
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

Утверждаю
ИП Козырева Е. В.
Козырева Е. В.

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 (порционно)		10/8	3,9	4		117
2	Каша молочная пшенная с маслом	311	160	8	13,5	31,7	228,6
3	Какао	693	200	2,9	1,9	19,9	95
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		100	0,2	0	15	95
	Итого за завтрак:		533	19,1	20,1	90,2	657,6
	Молоко питьевое на разлив		200	5,6	6,4	8,2	112
	6-й день						
	Завтрак:						
1	Сыр твердый, масло сливочное (порционно)		10/8	3,9	4		117
2	Макаронные изделия с сыром	394	200	10,8	13,6	49,02	341
3	Икра кабачковая		40	0,37	1,44	1,3	24,3
4	Чай с сахаром, шиповником	686	200	0,3	0,2	10,2	51
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:		513	19,47	19,94	84,12	655,3
	Молоко питьевое на разлив		200	5,6	6,4	8,2	112
	7-й день						
	Завтрак:						
1	Сыр твёрдый, масло сливочное (порционно)		10/8	3,9	4	-	117
2	Каша молочная овсяная с маслом	311	150	8,9	12,7	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		100	0,2	0	15	95
	Итого за завтрак:		523	19,7	19,8	85,9	644,6
	Молоко питьевое на разлив		200	5,6	6,4	8,2	112
	8-й день						
	Завтрак:						
1	Масло сливочное (порционно)		10	0,05	8,25	0,08	77
2	Запеканка рисовая с творогом, соус молочн.	253	230	12,75	9,3	42,4	288
3	Какао на молоке	693	200	2,9	1,9	19,9	95
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	Кондитерское изделие		20	0	0	0	95,8
	Итого за завтрак:		515	19,8	20,15	85,98	677,8
	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	Помидор 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 фруктовый		200	0,3	0,2	10,2		51
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	19,5	19,93	84,08		608
	Молоко питьевое на разлив		200	5,6	6,4	8,2		112
	Итого по меню (завтраки)			202,48	199,47	822,44		6300,3
	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