

Утверждаю  
Директор Муниципального  
казенного общеобразовательного  
учреждения «Бородинская СШ»



М.А.Ильичёва  
«09» января 2023г.

### **Десятидневное меню**

**горячих завтраков для обучающихся МКОУ «Бородинская СШ»**

**Гаврилово-Посадского муниципального района Ивановской области**

**Возрастная категория: 12-15 лет**

№	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетичность, кКал
			Белки	Жиры	Углевод	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 день</b>						
41	Каша рисовая молочная	250	7,5	3,75	56,25	293,75
	Яйцо вареное вкрутую	45	5,76	5,22	0,32	71,41
658	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
1	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,42	109,6
	Фрукт(банан)	100	1,1	0,3	20,2	89
	<b>Итого:</b>	<b>635</b>	<b>18,84</b>	<b>11,07</b>	<b>108,19</b>	<b>619,76</b>
<b>2 день</b>						
332	Макаронные изделия отварные	250	8,75	15,5	44	351
18	Курица в соусе	100	25,1	1,9	1,3	114,5
8	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	6,8	0,8	17,8	125,24
1	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,42	109,6
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>44,93</b>	<b>20</b>	<b>80,52</b>	<b>700,34</b>
<b>3 день</b>						
216	Рагу из овощей с говядиной	250	24	24,75	32	44,95
658	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
1	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,42	109,6
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,44	9,8	47
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>28,88</b>	<b>26,95</b>	<b>73,22</b>	<b>662,1</b>

1	2	3	4	5	6	7
<b>4 день</b>						
520	Картофельное пюре	250	4,75	10,5	38,25	282,5
305	Котлета рубленая из птицы	100	28,1	5,8	7,4	200,8
	Кисель витаминизированный	200	-	-	18,2	90
1	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,42	109,6
<b>Итого:</b>		<b>590</b>	<b>37,13</b>	<b>18,1</b>	<b>81,27</b>	<b>682,9</b>
<b>5 день</b>						
302	Каша пшеничная молочная жидкая	250	8,25	5,75	37,25	235,75
	Сыр порционный	30	6,96	8,85	-	109,2
8	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	6,8	0,8	17,8	125,24
1	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,42	109,6
	Фрукт (банан)	100	1,1	0,3	20,2	89
<b>Итого:</b>		<b>620</b>	<b>27,39</b>	<b>17,5</b>	<b>92,87</b>	<b>668,79</b>
<b>6 день</b>						
297	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,	4,4	34,2	197,4
	Гуляш из куриного филе	100	20,6	3,2	3,3	124,7
658	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
1	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,42	109,6
	Фрукт (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
<b>Итого:</b>		<b>640</b>	<b>32,68</b>	<b>9,7</b>	<b>79,22</b>	<b>534,7</b>
<b>7 день</b>						
332	Макаронные изделия отварные	250	8,75	15,5	44	351
246	Рыба припущенная в молоке	100	4,5	2,1	2,2	45,9
8	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	6,8	0,8	17,8	125,24

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
1	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,42	109,6
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>24,33</b>	<b>20,2</b>	<b>81,42</b>	<b>631,74</b>
<b>8 день</b>						
	Картофель тушеный с говядиной	250	9,25	6,5	14	302,25
658	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
1	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,42	109,6
	Фрукт (банан)	100	1,1	0,3	20,2	89
	Печенье	40	2,4	9,6	24	180
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>17,23</b>	<b>18,2</b>	<b>89,62</b>	<b>736,5</b>
<b>9 день</b>						
291	Плов с говядиной	250	19,25	17	64	501,33
	Кисель витаминизированный	200	-	-	18,2	90
1	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,42	109,6
	Фрукт (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>24,33</b>	<b>19</b>	<b>107,12</b>	<b>738,93</b>
<b>10 день</b>						
3	Каша геркулесовая на молоке	250	9,25	12	49,5	343,75
	Курица отварная порционная	100	22,6	1,7	-	244
658	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
1	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,42	109,6
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>36,33</b>	<b>28,4</b>	<b>80,92</b>	<b>753,35</b>