

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: 7-11 лет

№	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетичность, кКал
			Белки	Жиры	Углевод	
1	2	3	4	5	6	7
1 день						
41	Каша рисовая молочная	200	6	3	45	235
	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
	Итого:	585	17,34	10,32	96,94	561,01
2 день						
332	Макаронные изделия отварные	200	7	12,4	35,2	280,8
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
	Итого:	540	43,18	16,9	129,81	630,14
3 день						
216	Рагу из овощей с говядиной	200	19,2	19,8	25,6	359,6
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
	Итого:	540	24,08	22	66,82	572,2

1	2	3	4	5	6	7
4 день						
520	Картофельное пюре	200	3,8	8,4	30,6	226
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
Итого:		540	36,18	16	73,62	572,2
5 день						
302	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,6	4,6	29,8	188,6
	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
Итого:		570	25,74	16,35	85,22	621,64
6 день						
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,65	148,05
	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
Итого:		590	30,88	8,6	70,37	485,35
7 день						
332	Макаронные изделия отварные	200	7	12,4	35,2	280,8
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

1	2	3	4	5	6	7
1	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,42	109,6
	Итого:	540	22,58	17,1	72,62	561,54
8 день						
	Картофель тушеный с говядиной	200	7,4	5,2	11,2	120,9
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
	Итого:	580	15,38	16,9	69,4	676,4
9 день						
291	Плов с говядиной	200	15,4	13,6	51,2	401,06
	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
	Итого:	540	20,48	15,6	94,32	638,66
10 день						
3	Каша геркулесовая на молоке	200	7,4	9,6	39,6	275
	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
	Итого:	540	34,48	28,4	61,02	684,6