

**Десятидневное
 меню завтраков для обучающихся
 МБОУ «Карповская средняя общеобразовательная школа»
 Краснощёковского района**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углев оды		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Каша пшённая	250	7,55	9,09	20,25	207,25	311
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,66	7,57	127,80	108
	печенье	60	3,96	5,1	43,44	234,60	558
итого за завтрак		570	14,08	14,85	86,26	627,65	
День 2							
завтрак	Уха из консервы	250	6,5	7,5	10	107,5	181
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,66	7,57	127,80	108
	Булочка с маком	75	6,07	2,33	39,45	203,25	722
итого за завтрак		585	15,14	10,49	72,02	496,55	
День 3							
завтрак	Гуляш	150	5,9	6,5	4	198	437
	Макароны отварные	200	3,47	5,29	15,30	180,10	332
	Компот из свежих ягод	200	0,20	0,00	18,80	77,00	634
	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,66	7,57	127,80	108
итого за завтрак		610	11,94	12,45	45,67	582,9	
День 4							
завтрак	Птица, тушеная в сметанном соусе	150	6,5	5,9	4,4	77,4	493
	Картофельное пюре	200	1,20	11,00	29,00	252,00	520
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,66	7,57	127,80	108
итого за завтрак		610	10,27	17,56	55,97	515,2	
День 5							
завтрак	Суп лапша домашняя	250	5,65	5,8	13,9	132	148
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,66	7,57	127,80	108
	Сыр порциями	30	1,79	2,90	0,15	48,00	97
	Булочка	60	2,86	1,86	14,65	115,50	772
итого за завтрак		600	12,87	11,22	51,27	481,3	
Неделя 2							
День 6							
завтрак	Котлета	150	23,85	21,6	24	391,5	451
	Рис отварной	150	3,17	6,20	18,60	125,00	511
	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	16,60	124,00	639

	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,66	7,57	127,80	108
итого за завтрак		560	29,45	28,46	66,77	768,33	
День 7							
завтрак	Каша рисовая молочная (жидкая)	250	6,25	6,5	19,12	231,12	311
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	686
	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,66	7,57	127,80	108
	печенье	60	3,96	5,1	43,44	234,60	558
итого за завтрак		570	12,68	12,26	85,33	654,52	
День 8							
завтрак	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	2,2	13,1	165,00	110
	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	2,8	4,0	28,4	156	285
	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,66	7,57	127,80	108
	Печенье	60	3,96	5,1	43,44	234,60	558
итого за завтрак		570	11,13	11,96	92,51	683,4	
День 9							
завтрак	Тефтели с рисом	150	6,04	13,12	3,8	211,23	461
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,73	1,43	25,00	113,80	297
	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	16,60	124,00	639
	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,66	7,57	127,80	108
	печенье	60	3,96	5,1	43,44	234,60	558
итого за завтрак		620	16,16	20,31	96,41	811,43	
День 10							
завтрак	Котлета	150	23,85	21,6	24	391,5	451
	Картофельное пюре	200	1,20	11,00	29,00	252,00	520
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57,00	685
	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,66	7,57	127,80	108
итого за завтрак		610	27,62	33,26	75,57	828,3	
Среднее значение за период:		574,5	15,46	16,46	67,65	612,74	