



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

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецеп туры
			Белки	Жиры	Углев оды		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Каша пшённая	200	6,04	7,27	16,2	165,8	311
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57,00	685
	Сыр порциями	30	1,79	5,90	0,15	48,00	97
	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,66	7,57	127,80	108
	печенье	40	2,64	1,16	11,34	103,00	558
	яблоко	100	0,40	0,00	5,00	30,00	
итого за завтрак		630	13,84	14,99	55,26	531,60	
День 2							
завтрак	Уха из консервы	250	6,5	7,5	10	107,5	181
	Масло сливочное	30	0,15	24,75	0,24	224,4	96
	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	2,01	2,39	14,3	81,9	285
	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,66	7,57	127,80	108
	Булочка с маком	50	2,86	1,86	14,65	115,5	722
итого за завтрак		590	13,89	37,16	46,76	657,10	
День 3							
завтрак	Гуляш	150	5,9	6,5	4	198	437
	Макаронны отварные	200	3,47	5,29	15,30	180,10	332
	Компот из свежих ягод	200	0,20	0,00	18,80	77,00	631
	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,66	7,57	127,80	108
	Огурцы свежие	100	0,66	0,12	2,76	15,00	246
итого за завтрак		710	12,60	12,57	48,43	597,90	
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	57,00	685
	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,66	7,57	127,80	108
	Йогурт	200	5,60	5,00	13,00	124,00	007
итого за завтрак		810	15,87	22,56	68,97	638,20	
День 5							
завтрак	Суп лапша домашняя	250	5,65	5,8	13,9	132	148
	Масло сливочное	30	0,15	24,75	0,24	224,4	96
	Сок	200	1,00	0,00	11,20	88,00	707
	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		630	13,82	35,97	47,71	735,70	
Неделя 2							
День 6							
завтрак	Котлета	150	4,5	6,4	7,9	170	451
	Рис отварной	150	3,17	6,20	18,60	125,00	511
	Какао на сгущённом молоке	200	2,70	3,00	12,30	103,00	694
	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,66	7,57	127,80	108
	Огурец свежий	100	0,66	0,12	2,76	15,00	246
итого за завтрак		660	13,40	16,38	49,13	540,80	
День 7							
завтрак	Каша рисовая молочная (жидкая)	200	5,0	5,2	15,3	184,9	311
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	686
	Сыр порциями	30	1,79	5,90	0,15	48,00	97
	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,66	7,57	127,80	108
	Масло сливочное	30	0,15	24,75	0,24	224,4	96
	Груша	200	0,80	0,00	10,00	54,00	
итого за завтрак		720	10,21	11,76	48,46	700,10	
День 8							
завтрак	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	2,2	13,1	165,00	110
	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	2,01	2,39	14,3	81,9	285
	Йогурт	200	5,60	5,00	13,00	130,30	007
	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,66	7,57	127,80	108
итого за завтрак		710	11,98	10,25	47,97	505,00	
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
	Овощи свежие	100	0,66	0,12	2,76	13,80	246
	Печенье	60	2,64	1,16	11,34	103,00	558
итого за завтрак		720	15,50	16,49	67,07	693,63	
День 10							
завтрак	Рыба тушеная с овощами	150	8,3	7,74	5,36	95,5	374
	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
	Сыр порциями	30	1,79	5,90	0,15	48,00	97
	Груша	200	0,80	0,00	10,00	54,00	
итого за завтрак		740	14,66	25,30	67,08	634,30	
Среднее значение за период:		692	13,58	20,34	54,68	623,43	