

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ  
Ухоловской средней школы  
Рязанской области:  
Н.И. Шмаева

**Примерное десятидневное цикличное меню горячих завтраков  
для организации питания учащихся с 7 до 11 лет в МБОУ Ухоловской средней школе  
на 2024-2025 учебный год**

**Менюготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 7 - 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	<b>День 1</b>						
Горячий завтрак	Бутерброд с сыром твердым и маслом сливочным 38/25/20	83	6,7	9,60	13,20	167	2
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,10	10,72	33,42	251	182
	Кисель концентрата	200	0.1	0,1	29.2	110.4	ТК
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	ПР
<b>Итого за завтрак</b>			<b>14,9</b>	<b>20,8</b>	<b>94,22</b>	<b>617,46</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Рецепту- ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1	<b>День 2</b>						
	Пюре картофельное с маслом сливочным	160	3.06	4.8	20.44	137.25	312
	Кнели из куриного филе	90	13,9	20,1	5,4	259	128
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	379
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,44	0.23	11,23	47,67	ПР
<b>итого за завтрак</b>			<b>21,9</b>	<b>25,61</b>	<b>86,37</b>	<b>655,98</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1	День 3						
Горячий завтрак	Бутерброд с сыром твёрдым и маслом сливочным 38/25/20	83	6,7	9,60	13,20	167	2
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	5,10	10,72	33,42	251	182
	Чай с лимоном	207	0,07	0,02	15	60	377
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	ПР
<b>Итого за завтрак</b>			<b>14,87</b>	<b>20,72</b>	<b>80,02</b>	<b>567,06</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	<b>День 4</b>						
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	160	5.52	4.52	20.44	168.45	309
	Котлета рубленая из куриного филе	90	12,5	17,7	12,7	262	295
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	38	3	0.38	18.4	89.06	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,44	0.23	11,23	47,67	ПР
<b>Итого за завтрак</b>			<b>26,54</b>	<b>26,37</b>	<b>80,35</b>	<b>685,78</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	<b>День 5</b>						
	Салат из свежей капусты и моркови с маслом растительным	65	1,31	2,8	6,5	60,4	45
	Котлета домашняя	90	10.83	9.76	8.09	199	ТК
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	160	8.60	6.09	38.64	243.75	302
	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.2	388
	Хлеб пшеничный	38	3	0.38	18.4	89.06	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,44	0.23	11,23	47,67	ПР
<b>Итого за завтрак</b>			<b>25,86</b>	<b>19,54</b>	<b>103,62</b>	<b>728,08</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 6						
Горячий завтрак	Мясная поджарка	90	16,4	22,5	2,2	277	ТК
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	160	5.52	4.52	20.44	168.45	309
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	38	3	0.38	18.4	89.06	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,44	0.23	11,23	47,67	ПР
<b>Итого за завтрак</b>			<b>26,43</b>	<b>27,65</b>	<b>67,27</b>	<b>642,18</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 7						
	Рис отварной с маслом сливочным	160	3.73	5.22	36.76	275.7	304
	Бефстроганов из филе куриного	110	9.2	10.07	7.17	176	ТК
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.07	0.02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	38	3	0.38	18.4	89.06	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,44	0.23	11,23	47,67	ПР
<b>Итого за завтрак</b>			<b>17,44</b>	<b>15,92</b>	<b>88,56</b>	<b>648,43</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 8						
Горячий завтрак	Бутерброд с сыром твёрдым и маслом сливочным 38/25/20	83	6,7	9,60	13,20	167	2
	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	180	5,10	10,72	33,42	251	182
	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.2	388
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	ПР
<b>Итого за завтрак</b>			<b>15,48</b>	<b>20,98</b>	<b>85,78</b>	<b>595,26</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 9						
	Пюре картофельное с маслом сливочным	160	3.06	0,02	20.44	137.25	312
	Филе рыбы запечённое с овощами	100	12,3	15,5	20,5	335	229
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	38	3	0.38	18.4	89.06	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,44	0.23	11,23	47,67	ПР
<b>Итого за завтрак</b>			<b>19,87</b>	<b>16,15</b>	<b>85,57</b>	<b>668,98</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2	День 10						
	Винегрет овощной с растительным маслом	70	1,04	10,04	7,29	125,9	67
	Биточек куриный	90	10.8	9.71	12.93	228.8	294
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	160	5.52	4.52	20.44	168.45	309
	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.6	379
	Хлеб пшеничный	38	3	0.38	18.4	89.06	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,44	0.23	11,23	47,67	ПР
<b>Итого за завтрак</b>			<b>28,06</b>	<b>27,56</b>	<b>92,24</b>	<b>760,48</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>21,135</b>	<b>22,13</b>	<b>86,4</b>	<b>656,969</b>	



