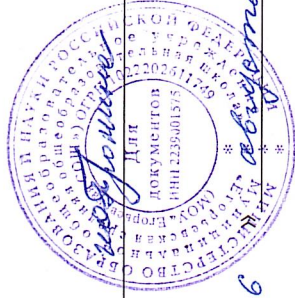


Утверждаю:

Директор Муниципального
образовательного учреждения

«Егорьевская средняя общеобразовательная школа»



И.О.Пронина

« 26

августа

20 24 г.

МЕНЮ

горячих школьных завтраков для организации питания учащихся

12-18 лет

МОУ «Егорьевская СОШ»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, страница
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1. Завтрак.	Пюре гороховое	150	9,09	6	38,1	207,4	114/105
	Биточки	100	10,85	12,27	5,9	175,3	171/141
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	135,5	-
	Чай с лимоном	200	0,07	0	15,31	61,62	265/190
	Салат витаминный	100	0,432	6,036	11,54	141,94	2/44
	ИТОГО	600	24,242	24,756	95,7	721,76	
День 2. Завтрак.	Рагу из овощей с кабачками	200	4,04	10,21	29,59	239,59	84/87
	Фрикаделька паровая из говяд.	100	14,24	13,2	7,38	184,54	171/141
	Хлеб пшеничный	60	4,96	0,52	29,82	154,02	-
	Компот из апельсин и яблок	200	0,48	0,25	26,81	110,96	251/185
	ИТОГО	560	23,72	24,18	93,6	689,11	
День 3. Завтрак.	Каша молочная «Дружба»	230	7,94	8,21	35,09	246,17	95
	Хлеб пшеничный	60	4,96	0,52	29,82	154,02	-
	Масло сливочное	10	0,65	5,76	0,036	52,8	-
	Сыр	20	5,36	5,46	0	72	-
	Яблоко	100	0,4	0	9,8	38	-
	Напиток кофейный с молоком	200	2,89	3,19	18,71	118,69	258/188

ИТОГО		610	22,2	23,14	93,456	681,68	
День 4. Завтрак	Запеканка из творога с мол. соусом	180\50	15,67	13,82	37,8	399,16	125/113
	Хлеб пшеничный	60	5,2	0,62	34,79	189,7	-
	Масло сливочное	10	0,65	7,25	0,045	66,1	-
	Мандарин	100	0,045	0	4,05	19	
	Чай с молоком	200	1,04	1,65	17,54	89,32	267/191
	ИТОГО	550	22,605	23,34	94,225	763,28	
День 5. Завтрак	Плов из отварной говядины	250	23,03	20,89	41,71	418,37	173/142
	Салат из варёной свёклы	100	0,72	6,34	9,22	66,64	22/52
	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,45	31,02	111,8	-
	Компот из апельсин и яблок	200	0,048	0,25	26,81	110,96	251/185
	ИТОГО	610	27,478	27,93	108,76	707,77	
День 6. Завтрак	Макаронные запеченные с сыром	220	15,03	12,86	50,02	382	204/161
	Салат из б/к капусты, огур., помидор	100	2,2	10,12	3,4	121,74	5/46
	Хлеб пшеничный	60	4,95	0,53	29,07	162,6	-
	Чай с лимоном	200	0,7	0,01	12,04	48,64	271/192
	ИТОГО	580	22,88	23,52	94,53	714,98	

День 7. Завтрак	Пюре картофельное	180	4,16	8,08	33,21	214,94	217/168
	Соус сметанный	50	0,74	5,96	1,98	63,36	236/177
	Котлета рыбная	100	12,8	2,75	9,76	122,7	143/124
	Салат из огурца с зелёным луком	60	0,43	6,54	1,89	61,8	14/49
	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,04	48,64	271/192
	Хлеб пшеничный	50	5,2	0,68	34,79	189,7	-
	ИТОГО	640	23,53	24,01	93,67	701,14	
День 8. Завтрак	Каша молочная пшеничная	220	7,84	7,27	33,29	227,16	103/98
	Хлеб пшеничный	50	5,32	0,63	34,09	189,7	-
	Масло сливочное	10	0,65	7,2	0,045	66,1	-
	Сыр	20	5,36	5,46	0	72	-
	Напиток кофейный с молоком	200	2,79	3,19	18,09	89,32	258/188
	Апельсин	100	0,9	0	8,01	38	
	ИТОГО	620	22,86	23,75	93,525	682,28	
День 9. Завтрак	Омлет натуральный	160	12,5	19,84	3,2	238,08	117/108
	Огурец св. порцион	100	0,8	0,1	2,6	13	-
	Хлеб пшеничный	50	5,32	0,63	34,79	189,7	

	Компот из св. плодов и	200	0,16	0	14,99	60,64	253/186
	Булочка с изюмом	60	4,61	3,71	35,8	199,3	277/196
	Мандарин	50	0,45	0	4,95	19	
	ИТОГО	620	23,84	24,28	96,33	719,72	
День 10 . Завтрак	Салат витаминный	60	0,68	6,16	6,92	85,16	2/44
	Каша гречневая рассыпчатая	170	8,73	5,43	45	263,81	196/158
	Фрикаделька из говядины тушенная в соусе	100	11,36	13,54	9,06	208,6	184/147
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,35	135,5	265/190
	Чай с лимоном	200	0,07	0	15,31	61,62	
	ИТОГО	580	24,64	25,58	100,64	754,69	100/97
В среднем за 10 дней:		598,00	23,60	24,27	95,82	708,97	

При составлении меню использована литература:

Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений