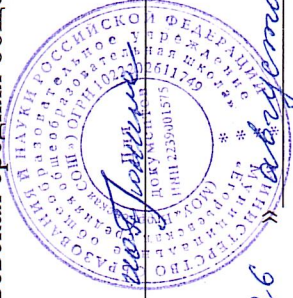


Утверждаю:

Директор Муниципального  
образовательного учреждения

«Егорьевская средняя общеобразовательная школа»



И.О.Пронина

« 26 » *августа* 20 *24* г.

МЕНЮ

горячих школьных завтраков для организации питания учащихся

7-11 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           | 8,57             | 5,2    | 35,62    | 201,24  | 114/105                 |                       |
|                  | Биточки                                  | 90            | 8,018            | 9,22   | 4,94     | 140,25  | 171/141                 |                       |
|                  | Хлеб пшеничный                           | 40            | 3,04             | 0,36   | 19,88    | 108,4   | -                       |                       |
|                  | Чай с лимоном                            | 200           | 0,07             | 0      | 15,81    | 61,62   | 265/190                 |                       |
|                  | Салат витаминный                         | 60            | 0,58             | 6,036  | 6,94     | 85,164  | фев.44                  |                       |
|                  | ИТОГО                                    | 540           | 20,278           | 20,816 | 83,19    | 596,674 |                         |                       |
| День 2. Завтрак. | Рагу из овощей с кабачками               | 160           | 4,3              | 7,29   | 23,6     | 191,67  | 84/87                   |                       |
|                  | Фрикаделька из говядины тушенная в соусе | 90            | 11,03            | 12,01  | 8,24     | 187,34  | 184/147                 |                       |
|                  | Хлеб пшеничный                           | 50            | 3,8              | 0,45   | 24,85    | 135,5   | -                       |                       |
|                  | Компот из апельсин и яблок               | 200           | 0,48             | 0,25   | 26,31    | 110,96  | 251/185                 |                       |
|                  | ИТОГО                                    | 500           | 19,61            | 20     | 83       | 625,47  |                         |                       |
| День 3. Завтрак. | Каша молочная «Дружба»                   | 220           | 7,94             | 8,21   | 35,59    | 246,17  | 95                      |                       |
|                  | Хлеб пшеничный                           | 50            | 3,8              | 0,45   | 24,85    | 135,5   | -                       |                       |
|                  | Масло сливочное                          | 10            | 0,65             | 3,56   | 0,045    | 33,05   | -                       |                       |
|                  | Сыр                                      | 15            | 4,02             | 4,75   | 0        | 54      | -                       |                       |
|                  | Мандарин                                 | 100           | 0,4              | 0      | 4,05     | 19      | -                       |                       |

|                  |                                             |        |        |       |        |        |         |
|------------------|---------------------------------------------|--------|--------|-------|--------|--------|---------|
|                  | Напиток<br>кофейный с<br>молоком            | 200    | 2,79   | 3,19  | 18,79  | 118,69 | 258/188 |
| ИТОГО            |                                             | 595    | 19,6   | 20,16 | 83,325 | 606,41 |         |
| День 4. Завтрак. | Запеканка<br>из творога<br>с мол.<br>соусом | 150/30 | 14,75  | 12,61 | 28,91  | 342,23 |         |
|                  | Хлеб<br>пшеничный                           | 40     | 3,04   | 0,36  | 19,25  | 108,1  | -       |
|                  | Масло<br>сливочное                          | 10     | 0,65   | 7,25  | 0,045  | 33,05  | -       |
|                  | Банан                                       | 100    | 1,05   | 0     | 20,1   | 91     |         |
|                  | Чай с<br>лимоном                            | 200    | 0,07   | 0     | 15,31  | 61,62  | 265/190 |
| ИТОГО            |                                             | 560    | 19,56  | 20,22 | 83,615 | 636    |         |
| День 5. Завтрак. | Плов из<br>отварной<br>говядины             | 240    | 18,04  | 15,69 | 31,33  | 376,53 | 173/142 |
|                  | Салат из<br>варёной<br>свёклы               | 100    | 0,43   | 5,64  | 5,68   | 79,96  | 22/52   |
|                  | Хлеб<br>пшеничный                           | 40     | 3,04   | 0,36  | 19,88  | 108,1  | -       |
|                  | Компот из<br>апельсин и<br>яблок            | 200    | 0,048  | 0,25  | 26,81  | 110,96 | 251/185 |
| ИТОГО            |                                             | 580    | 21,558 | 21,94 | 83,7   | 675,55 |         |
| День 6. Завтрак. | Каша<br>молочная<br>кукурузная              | 230    | 7,54   | 8,07  | 33,28  | 243,92 | 99/96   |
|                  | Хлеб<br>пшеничный                           | 50     | 3,8    | 0,45  | 24,85  | 135,5  | -       |
|                  | Масло<br>сливочное                          | 5      | 0,32   | 3,56  | 0,045  | 33,05  | -       |
|                  | Какао                                       | 200    | 3,77   | 3,93  | 25,05  | 153,9  | 242/182 |
|                  | Сыр                                         | 15     | 4,02   | 4,1   | 0      | 54     | -       |
| ИТОГО            |                                             | 500    | 19,45  | 20,11 | 83,225 | 620,37 |         |

|                  |                                             |     |       |       |       |        |           |
|------------------|---------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----------|
| День 7. Завтрак. | Макаронны<br>запеченные<br>с сыром          | 200 | 14,8  | 11,69 | 45,2  | 358    | 124/129   |
|                  | Салат из<br>б/к<br>кап,помидо<br>р и огурца | 60  | 1,1   | 7,82  | 1,7   | 72,84  | 5/46      |
|                  | Хлеб<br>пшеничный                           | 40  | 3,04  | 0,36  | 19,88 | 108,1  | -         |
|                  | Мандарин                                    | 100 | 0,4   | 0     | 4,35  | 19     |           |
|                  | Чай с<br>сахаром                            | 200 | 0,12  | 0     | 12,04 | 48,64  | 271/192   |
|                  | ИТОГО                                       | 600 | 19,46 | 19,87 | 83,17 | 606,58 |           |
| День 8. Завтрак. | Пюре<br>картофельн<br>ое                    | 150 | 3,09  | 6,06  | 23,95 | 160,45 | 217/168   |
|                  | Котлета<br>рыбная                           | 100 | 12,28 | 2,75  | 9,05  | 122,7  | 143,1/124 |
|                  | Салат из<br>огурца с<br>зелёным<br>луком    | 60  | 0,43  | 6,87  | 1,68  | 61,8   | 14/49     |
|                  | Соус<br>сметанный                           | 30  | 0,54  | 3,65  | 1,89  | 19,08  | 236/177   |
|                  | Компот из<br>апельсин и<br>яблок            | 200 | 0,48  | 0,25  | 26,81 | 110,96 | 251/185   |
|                  | Хлеб<br>пшеничный                           | 40  | 3,02  | 0,36  | 19,68 | 108,1  | -         |
|                  | ИТОГО                                       | 580 | 19,84 | 19,94 | 83,06 | 583,09 |           |
| День 9. Завтрак. | Каша<br>молочная<br>пшениная                | 200 | 7,12  | 6,6   | 35,29 | 206,5  | 103/98    |
|                  | Хлеб<br>пшеничный                           | 50  | 3,8   | 0,45  | 24,85 | 135,5  | -         |
|                  | Масло<br>сливочное                          | 8   | 0,52  | 5,07  | 0,036 | 52,88  | -         |
|                  | Сыр                                         | 15  | 4,02  | 4,095 | 0     | 54     | -         |

|                  |                             |     |       |        |        |        |         |
|------------------|-----------------------------|-----|-------|--------|--------|--------|---------|
|                  | Напиток кофейный с молоком  | 200 | 2,79  | 3,19   | 19,81  | 118,69 | 258/188 |
|                  | Апельсин                    | 100 | 0,9   | 0      | 8,01   | 38     |         |
|                  | ИТОГО                       | 573 | 19,15 | 19,405 | 79,986 | 567,57 |         |
| День 10. Завтрак | Омлет натуральный           | 150 | 11,64 | 18,04  | 3      | 221,08 | 117,108 |
|                  | Помидор св. порционно       | 100 | 0,92  | 0      | 3,8    | 20     | -       |
|                  | Хлеб пшеничный              | 50  | 3,8   | 0,45   | 24,85  | 135,5  | -       |
|                  | Компот из св. плодов и ягод | 200 | 0,16  | 0      | 14,09  | 60,64  | 253/186 |
|                  | Яблоко                      | 100 | 0,4   | 0      | 9,8    | 38     |         |
|                  | Булочка с изюмом            | 40  | 3,07  | 2,27   | 28,05  | 132,8  | 277/196 |
|                  | ИТОГО                       | 640 | 19,99 | 20,76  | 83,59  | 608,02 |         |

При составлении меню использована литература:  
Сборник технологических рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений,  
школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.