

Утверждаю:

Директор школы Наумова М. Н. Наумова

«27» октября 20 22

**Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей ДОЛ**

**МБОУ "Корниловская средняя школа"**

**7 - 11 лет - 12 - 18 лет**

Дни недели	Наименование блюд	Сборник рецептур, год выпуска	Номер рецептуры по сборнику	Выход (г)	Энергетическая ценность рациона питания			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
день 1	Каша пшеничная	2004	302	200	6.0	8.2	33.2	238.0
	Сыр	2004	97	30	8.0	8.0	8.2	108.0
	Масло сливочное	2004		5	0.05	4.1	0.05	37.5
	Хлеб пшеничный	2004		30	2.3	0.4	13.2	68.0
	Кофейный напиток	2004	629	200	2.01	1.4	25.65	123.1
	<b>Обед</b>							
	Рассольник Ленинградский	2004	132	250	3.0	4.5	2.1	135.0
	Макаронные изделия отварные	2004	332	150	5.25	6.15	35.25	220.5
	Кура отварная	2004	487	75				
	Компот из апельсинов	2004	699	200	0.1		25.2	96.0
	Хлеб пшеничный	2004		60	4.6	0.8	26.4	136.0
	Горошек зеленый			25	0.75		1.5	8.75
день 2	Яйцо вареное	2004	302	40	5.1	4.6	0.3	63.0
	Масло			5	0.05	4.1	0.05	37.5
	Хлеб пшеничный	2004		30	2.3	0.4	13.2	68.0
	Какао со сгущенным молоком	2004	694	200	4.7	5.0	31.8	187.0
	<b>Обед</b>							
	Суп молочный с рисом	2004	161	250	6.2	7.9	23.2	188.0
	Котлета говяжья в соусе	2004	451	50/50	7.9/7.9	7.2/7.2	8.0/8.8	130.5/130.5
	Греча отварная	2004	508	150	8.4	10.8	41.25	303.0
	Компот из вишни	2004	634	200	0.4		35.4	142.0
	Свекла отварная			50	0.85	0.1	1.0	22.0

день 3	Каша манная	2004	302	200	4.8	8.2	30.4	222.0
	Сыр			30	8.0	8.0	8.2	108
	Масло сливочное			5	0.05	4.1	0.05	37.5
	Чай сладкий	2004	684	200/15	0.2		15.0	58.0
	Хлеб	2004		30	2.3	0.4	13.2	68.0
	<b>Обед</b>							
	Борщ из свежей капусты со сметаной	2004	110	250	1.79	3.95	7.76	73.8
	Гуляш из свинины	2004						
	Картофельное пюре	2004	520	150	3.15	6.75	21.9	163.5
	Хлеб	2004		60	4.6	0.8	26.4	136.0
	Компот из сухофруктов	2004	631	200	0.6		31.4	124.0
Огурец нарезка	2004		20	0.16	0.02	0.52	2.8	
день 4	Каша пшеничная	2004	302	200	5.8	9.2	31.8	240.0
	Масло сливочное	2004		5	0.05	4.1	0.05	37.5
	Хлеб	2004		30	2.3	0.4	13.2	68.0
	Чай сладкий с лимоном	2004		200/15/7	0.3		15.2	60.0
	<b>Обед</b>							
	Суп овощной	2004	135	250	2.2	4.4	12.4	99.0
	Плов из курицы	2004		150	12.75	12.0	27.3	274.5
	Нарезка помидор	2004		20	0.22	0.02	0.32	3.2
	Компот из свежих яблок	2004	663	200	0.2		35.8	142
	Хлеб			60	4.6	0.8	26.4	136.0
	день 5	Каша рисовая	2004	302	200	3.0	8.0	31.6
Масло сливочное				5	0.05	4.1	0.05	37.5
Сыр				30	8.0	8.0	8.2	108.0
Какао со сгущенным молоком		2004	694	200	2.0	5.0	12.0	59.7
Хлеб				30	2.3	0.4	13.2	68.0
<b>Обед</b>								
Щи из свежей капусты		2004	124	250	2.0	4.3	6.9	73.0
Картофельное пюре		2004	520	150	3.15	6.75	21.9	163.5
Тефтеля говяжья с рисом		2004	462	50	9.66	8.5	8.5	151.0
Компот из свежих ягод		2004	631	200	0.1		97.0	97.0
Огурец нарезка		2004		20	0.16	0.02	0.52	2.8
Хлеб			60	4.6	0.8	26.4	136.0	