

Утверждаю:

Директор МОУ СОШ №2 п. Спирово

_____ М.П.Павлова

от « ____ » _____ 2022 г.

**Примерное 10-дневное меню
школьных завтраков на 2022-2023 учебный год.**

2022 г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Выход блюда 12 лет и старше	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы		
<i>Неделя 1 День 1</i>												
<i>Завтрак</i>	Каша жидкая молочная рисовая	210	5,1	10,72	33,42	251	210	5,1	10,72	33,42	251	№182 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	№ 377сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Бутерброд с сыром	40	4,64	6,64	11,86	125,6	50	5,8	8,3	14,83	157	№3 сб под ред. М.П. Могильного, 2015
<i>Итого за завтрак</i>		472	9,87	17,38	60,48	438,60	482	11,03	19,04	63,45	470	
<i>Неделя 1 День 2</i>												
<i>Завтрак</i>	Шницель натуральный с маслом сливочным	100/10	16,5	24,2	14,32	344	100/10	16,5	24,2	14,32	344	№ 268 сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,7	200	4,13	6,48	18,85	150,27	№ 321сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	200	4,08	3,54	17,58	118,6	№ 382сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	50	3,95	0,5	24,15	116,90	
<i>Итого за завтрак</i>		500	26,84	33	65,36	668,82	560	28,66	34,72	74,9	729,77	

<i>Неделя 1 День 3</i>												
<i>Завтрак</i>	Пудинг из творога с молоком сгущенным	150	22,4	17,17	51,47	449,32	170	25,74	19,57	58,53	513,4	№ 222сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	200	0,66	0,09	32,01	132,8	№ 349сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	50	3,95	0,5	24,15	116,90	
<i>Итого за завтрак</i>		390	26,22	17,66	102,8	675,64	420	30,35	20,16	114,69	763,1	
<i>Неделя 1 День 4</i>												
<i>Завтрак</i>	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	100	9,75	4,95	3,8	105	№ 229сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Картофель отварной с луком	150	3,1	6,99	20,84	166,96	200	4,13	9,32	27,79	222,61	№ 126сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Чай с лимоном	200/15/ 7	0,13	0,02	15,2	62	200/15/ 7	0,13	0,02	15,2	62	№ 377сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	50	3,95	0,5	24,15	116,90	
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,44	9,88	45,98	30	1,68	0,66	14,82	68,97	
<i>Итого за завтрак</i>		532	17,26	12,8	69,04	473,46	602	19,64	15,45	85,76	575,48	
<i>Неделя 1 День 5</i>												
<i>Завтрак</i>	Рагу из птицы	150	2,0	3,6	13,8	95,4	200	2,67	4,8	18,4	127,2	№289 сб под ред М.П.Могильного, 2005
	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	200	1	0	20,2	84,8	№ 389сб под ред. М.П. Могильного,

												2015
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	50	3,95	0,5	24,15	116,90	
Итого за завтрак		390	6,16	4,0	53,32	273,72	450	7,62	5,3	62,75	328,9	
Неделя 2												
День 1												
Завтрак	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев с маслом	210	9,04	13,44	40,16	318,00	210	9,04	13,44	40,16	318,00	№ 173сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	200	4,08	3,54	17,58	118,6	№ 382сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Бутерброд с сыром	40	4,64	6,64	11,86	125,6	50	5,8	8,3	14,83	157	№3 сб под ред. М.П. Могильного, 2015
Итого за завтрак		450	17,76	23,62	69,6	562,2	460	18,92	25,28	72,57	593,6	
Неделя 2												
День 2												
Завтрак	Омлет натуральный	150	15,45	25,50	2,40	257,14	200	20,60	34,00	3,20	342,86	№ 210 сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Зеленый горошек	60	1,8	3,11	3,78	50,16	100	3,0	5,19	6,3	83,6	№10 сб под ред. М.П. Могильного, 2014
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	200	0,66	0,09	32,01	132,8	№ 349сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Хлеб пшеничный с маслом	50	3,08	7,08	21,88	129,17	60	3,7	8,5	26,25	155	№2 сб под ред. М.П. Могильного, 2015
Итого за завтрак		460	20,99	35,78	60,07	569,27	560	27,96	47,78	67,76	714,26	

<i>Неделя 2 День 3</i>												
<i>Завтрак</i>	Котлета рубленая из птицы	110	15,30	29,40	15,46	388,0	110	15,30	29,40	15,46	388,0	№ 295 сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	200	7,28	7,71	40,61	260,95	№ 202сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Чай с лимоном	200/15/ 7	0,13	0,02	15,2	62	200/15/ 7	0,13	0,02	15,2	62	№ 377сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Хлеб пшеничный с маслом	50	3,08	7,08	21,88	129,17	60	3,7	8,5	26,25	155	№2 сб под ред. М.П. Могильного, 2015
<i>Итого за завтрак</i>		532	23,97	42,29	82,99	774,87	582	26,41	45,63	97,52	865,95	
<i>Неделя 2 День 4</i>												
<i>Завтрак</i>	Гуляш мясной	100	14,55	16,79	2,89	221	100	14,55	16,79	2,89	221	№260сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	200	4,87	7,17	48,8	279,6	№379сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	200	3,17	2,68	15,9	100,6	№379сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Хлеб пшеничный с маслом	50	3,08	7,08	21,88	129,17	60	3,7	8,5	26,25	155	№2 сб под ред. М.П. Могильного, 2015
<i>Итого за завтрак</i>		500	24,45	56,37	77,35	553,18	560	26,29	35,14	93,84	756,20	

<i>Неделя 2</i>													
<i>День 5</i>													
<i>Завтрак</i>	Шницель рыбный натуральный	100	14,44	13,65	8,54	213,73	100	14,44	13,65	8,54	213,73	№ 235 сб под ред. М.П. Могильного, 2015	
	Картофель отварной с луком	150	3,1	6,99	20,84	166,96	200	4,13	9,32	27,79	222,61	№ 126сб под ред. М.П. Могильного, 2015	
	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4	№ 389сб под ред. М.П. Могильного, 2015	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	50	3,95	0,5	24,15	116,90		
<i>Итого за завтрак</i>		490	21,3	21,44	81,3	610,61	550	23,12	23,87	93,08	689,64		
<i>Итого за 10 дней</i>			194,82	264,34	722,31	5600,37		220	272,37	826,32	6486,90		
<i>Среднее значение за весь период</i>			19,48	26,43	72,23	560,03 23,83%		22,0	27,23	82,63	648,69 23,85%		