Утверждаю:
Директор МКОУ "Копкинской СОШ"

_____

" " 2024г.

Примерное меню горячих школьных завтраков
Для учащихся с 7 до 11 лет в весенне-летний период

Меню разработано: Головизниной И.П.

Организатор питания: _____

Меню разработано согласно сборника
технических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий
для организации питания детей в дошкольных организациях
Удмуртакой Республики

с.Селты 2024

Неделя: Первая
День : Понедельник
Возраст: с 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
2.7	Тефтели мясные	90	13.09	13.20	8.5	205
54	Каша гречневая вязкая	200	5.3	11.70	25.1	226.2
524	Компот из апельсинов с яблоками	200	0.43	0.18	27.84	114.66
456	Соус томатный	25	0.27	0.93	1.73	16.72
	Булочка ржано-пшеничная	40	2.92	0.50	17.88	87.48
	Булочка школьная	30	2.13	0.3	13.2	70.42
	Фрукт(яблоко)	120	0.48	0.48	11.76	56.4
	Итого за завтрак:	**705**	**24.62**	**27.29**	**106.01**	**776.88**

Неделя г: Первая
День : 1Вторник
Возраст: с 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
436	Жаркое-по домашнему(говядина)	240	17.53	9.47	21.95	265
531	Компот из кураги и изюма	180	0.63	0	24.86	101
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.92	0.50	17.88	87.48
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.3	13.2	70.42
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1.33	5.83	6.5	85.16
	Итого за завтрак :	**590**	**24.54**	**16.1**	**84.39**	**609.06**

Неделя: : Первая
День: Среда
Возраст: с 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
511	Рис отварной со слив. маслом	150	2.38	5.26	1.24	162.3
300	Азу из отв.мяса кур	90	13.01	14.06	5.02	198.05
11.1	Сок яблочный(промыш.производства)	200	1.00	0.00	18.20	76.00
	Булочка ржано-пшеничная	40	2.92	0.50	17.88	87.48
	Булочка школьная	30	2.13	0.3	13.2	70.42
5	Свежие огурцы в нарезке	60	0.48	0.12	1.56	8.40
	Итого за завтрак:	**570**	**21.92**	**20.24**	**57.1**	**602.65**

Неделя : Первая
День : Четверг
Возраст: с 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
147	Пудинг из творога с рисом со сгущ.мол.	240	18.35	23.85	33.17	460.2
25	Йогурт фруктово-ягодный	200	5.00	6.4	22.6	162.0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.92	0.50	17.88	87.48
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.30	13.2	70.42
	Сыр порционно	10	2.32	2.95	0	36.4
	Итого за завтрак:	**520**	**30.72**	**34**	**86.85**	**816.46**

Неделя : Первая
День : Пятница
Возраст: с 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
196	Капуста тушенная с мясом(говядина)	240	10.90	9.84	11.78	305.45
401	Компот из чернослива	200	0.55	0.22	37.33	155.33
	Булочка ржано-пшеничная	40	2.92	0.5	17.88	87.48
	Булочка школьная	30	2.13	0.3	13.2	70.42
	Фрукт(яблоко)	120	0.48	0.48	11.76	56.4
	Итого за завтрак:	**630**	**16.98**	**11.34**	**91.95**	**675.08**

Неделя: **Первая**
День: **Суббота**
Возраст: **с7-11 лет**

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
30	Каша пшенная молочная вязкая	200	7.85	7.12	26.85	212.7
266	Чай с лимоном	200	0.04	0.00	12.13	47.00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.92	0.50	17.88	87.48
	Хлеб пшеничный	60	4.26	0.6	26.4	140.84
	Кондитерское изделие (зефир)	50	0.04	0.06	39.9	164
	Фрукт(яблоко)	120	0.48	0.48	11.76	56.4
	Итого за завтрак:	**670**	**15.59**	**8.76**	**134.92**	**708.42**

Неделя: г Вторая
День : Понедельник
Возраст: с 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
332	Макароны отварные со слив маслом	150	5.35	0.55	25.6	157.4
2.6	Биточки мясные	90	13.76	13.78	7.75	211.00
456	Соус томатный	25	0.27	0.93	1.73	16.72
266	Чай с лимоном	200	0.04	0.00	12.13	47.00
	Булочка ржано-пшеничная	40	2.92	0.50	17.88	87.48
	Булочка школьная	30	2.13	0.3	13.2	70.42
37	Салат "Студенческий"	60	2.25	6.30	4.05	82.00
	Итого за завтрак:	**595**	**26.72**	**22.36**	**82.34**	**672.02**

Неделя : Вторая
День : Вторник
Возраст: с 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
209	Пшеничная каша со слив. маслом	150	4.00	4.25	24.55	153.00
388	Котлеты рыбные любительские	90	12.55	4.39	10.17	130.50
376	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113.00
15	Салат из свежих помидор и огурцов с раст.маслом	60	0.64	3.69	3.07	44.23
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.92	0.5	17.88	87.48
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.3	13.2	70.42
	Итого за завтрак:	**570**	**22.68**	**13.15**	**96.63**	**598.63**

Неделя: **Вторая**
День: **Среда**
Возраст: **с7-11 лет**

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
147	Пудинг из творога с рисом со сгущ.мол.	240	18.35	23.85	33.17	460.16
25	Йогурт фруктово-ягодный	200	5.00	6.4	22.6	162.00
	Булочка ржано-пшеничная	40	2.92	0.50	17.88	87.48
	Булочка школьная	30	2.13	0.3	13.2	70.42
	Сыр порционно	10	2.32	2.95	0	36.40
	Итого за завтрак:	**520**	**30.72**	**34**	**86.85**	**816.46**

Неделя: Вторая
День: Четверг
Возраст: с7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
694	Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.45	137.25
183	Суфле из птицы	90	9.79	14.63	4.47	326.93
524	Компот из апельсинов с яблоками	200	0.43	0.18	27.84	114.66
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.3	13.2	70.42
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.92	0.5	17.88	87.48
	Фрукт(яблоко)	120	0.48	0.48	11.76	56.4
	Итого за завтрак:	**630**	**18.81**	**20.89**	**95.6**	**793.14**

Неделя: **Вторая**
День: **Пятница**
Возраст: **с7-11 лет**

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
ТТК5	Рагу овощное с мясом	250	23.40	28.40	23.50	444.00
376	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113.00
	Булочка ржано-пшеничная	40	2.92	0.5	17.88	87.48
	Булочка школьная	30	2.13	0.3	13.2	70.42
5	Свежие огурцы в нарезке	60	0.48	0.12	1.56	8.40
	Итого за завтрак:	580	29.37	29.34	83.9	723.3

Неделя: **Вторая**
День: **Суббота**
Возраст: **с7-11 лет**

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
31	Каша рисовая молочная вязкая	150	4.12	6.45	24.30	172.05
25	Йогурт фруктово-ягодный	200	5.00	6.40	22.60	162.00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.92	0.50	17.88	87.48
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.3	13.2	70.42
	Кондитерское изделие (пряник)	30	1.45	1.15	18.75	91.50
	Фрукт(яблоко)	120	0.48	0.48	11.76	56.40
	Итого за завтрак:	**570**	**16.1**	**15.28**	**108.49**	**639.85**