

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ ООШ № 12 Пожарского муниципального района
Н.М.Поротикова
31.08.2023 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
Для питания учащихся(завтрак)
МОБУ ООШ № 12
Пожарского муниципального района

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 завтрак							
	Яйцо куриное отварное	40	5,2	4,8	4,0	62,8	№4
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,3	9,0	30,7	245	№7
	(Каша манная молочная жидкая)	200	8,16	10,24	33,84	260,0	№12
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	№1
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0	54,0	№2
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,27	0,07	74,67	№3
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,8	14,9	94,0	№32
	Молоко	200	6,0	5,0	9,4	106,0	№62
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	№34
Итого за завтрак			27,81 28,67	35,11 36,35	69,26 72,4	738,97 753,97	
Неделя 1 День 2 завтрак							
	Салат из свежих огурцов	100	0,83	4,5	3,0	55,0	№35
	Плов	150	9,45	10,27	28,2	245,25	№53
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	№1
	Нектар ягодный или фруктовый, сок ягодный или фруктовый, напиток сокодержательный	200	0	0	22,0	90,0	№33
	Молоко	200	6,0	5,0	9,4	106,0	№62
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	№34
Итого за завтрак			19,14	20,59	72,79	598,75	
Неделя 1 День 3 завтрак							
	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	№36
	Макаронные изделия с тёртым сыром	150	9,37	14,77	26,33	279,75	№14
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	№1
	Кисель из концентрата	200	0	0	20	76	№30
	Молоко	200	6,0	5,0	9,4	106,0	№62
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	№34
Итого за завтрак			19,36	26,78	70,64	643,35	
Неделя 1							

День 4							
завтрак	Огурец свежий	50	0,15	0	0,45	2,45	№44
	Картофельное пюре	150	3,5	4,8	14,7	117,0	№18
	Котлеты или биточки рыбные	100	14,93	11,33	12,93	214,67	№25
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	№1
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171,0	№28
	Молоко	200	6,0	5,0	9,4	106,0	№62
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	№34
Итого за завтрак			29,84	22,05	89,07	713,62	
Неделя 1 День 5							
завтрак	Помидор свежий	50	0,15	0,05	0,55	3,6	№44/1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,09	5,8	28,6	198,0	№21
	Тефтели мясные	100	7,39	8,19	9,76	142,5	№56
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	№1
	Кисломолочный напиток (кефир, варенец, ряженка, йогурт питьевой)	200	5,48	6,28	7,84	106,02	№63
	Молоко	200	6,0	5,0	9,4	106,0	№62
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	№34
Итого за завтрак			28,97	26,14	66,34	658,62	
Неделя 2 День 1							
завтрак	Яйцо куриное отварное	40	5,2	4,8	4	62,8	№4
	Суп молочный с крупой	250	4,45	4,82	8,2	135,17	№10
	(Суп молочный с макаронными изделиями)	250	5,5	5,5	19,87	151,25	№13
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	№1
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0	54,0	№2
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,27	0,07	74,67	№3
	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93,0	№31
	Молоко	200	6,0	5,0	9,4	106,0	№62
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	№34
Итого за завтрак			25,66	30,83	45,66	628,14	
			26,71	31,51	57,33	644,22	
Неделя 2 День 2							
обед	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,8	3,11	3,78	50,16	№44/2

	Капуста тушеная	150	3,18	6,72	6,97	119,7	№19
	Котлеты, биточки, шницель рубленый	100	15,53	11,78	16,07	231,67	№24
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	№1
	Нектар ягодный или плодовый, сок ягодный или плодовый, напиток сокосодержащий	200	0	0	22,0	90,0	№33
	Молоко	200	6,0	5,0	9,4	106,0	№62
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	№34
Итого за завтрак			29,37	27,43	68,41	700,03	
Неделя 2 День 3							
завтрак	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,72	3,7	4,83	59,58	№44/4
	Макаронные изделия отварные	150	5,47	4,17	33,25	196,3	№22
	Печень, тушенная в соусе	100	12,85	6,02	7,14	135,84	№70
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	№1
	Кисломолочный напиток (кефир, варенец, ряженка, йогурт питьевой)	200	5,48	6,28	7,84	106,02	№63
	Молоко	200	6,0	5,0	9,4	106,0	№62
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	№34
Итого за завтрак			34,38	25,99	72,65	706,24	
Неделя 2 День 4							
завтрак	Огурец соленый	60	1,08	3,04	1,04	26,8	№43/2
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	209,7	№20
	Котлеты или биточки рыбные	100	14,93	11,33	12,93	214,67	№25
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	37,25	№57
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	№1
	Чай с лимоном	200	0,15	0,01	13,54	51,43	№26/1
	Молоко	200	6,0	5,0	9,4	106,0	№62
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	№34
Итого за завтрак			29,24	27,67	87,8	748,35	
Неделя 2 День 5							
завтрак		150	17,17	12,52	23,47	273,0	№64
	Запеканка из творога или сырники из творога	150	14,36	20,95	8,7	311,81	№65
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35,0	№26
	Молоко	200	6,0	5,0	9,4	106,0	№62

	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	№34
Итого за завтрак			23,67	17,94	52,57	458,0	
			20,86	26,37	37,8	496,81	