

Утверждаю:
 Директор МБОУ Нижнененинская СОШ
 Е. С. Зырянова/



**Примерное десятидневное меню завтраков МБОУ Нижнененинская СОШ
 на 2024 – 2025 учебный год для возрастных групп с 7-11 лет.**

Руководство: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1 – 4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие. – М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022. – 275 с.

№	Наименование блюда	Выход блюда с 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	Энергетическая ценность
1 день Завтрак						
54-28з	Овощи в нарезку	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-4г	Каша гречневая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-4м	Котлета из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3
54-3соус	Соус томатный	20	0,66	0,48	1,78	14,16
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
53-19з	Масло сливочное (порционно)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого	565	26,93	28,25	82,88	694,46
2 день Завтрак						
54-28з	Овощи в нарезку	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-12м	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	51,7
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого	620	35,47	12,57	81,4	584,7
3 день Завтрак						
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	70	9,6	5,2	4,4	103
310	Картофель отварной	200	4,02	5,72	31,87	201,4
54-2гн	Сок	200	0,2	0	6,5	26,8

53-19з	Масло сливочное (порционно)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого	530	16,99	19,19	63,77	504,5
4 день Завтрак						
54-28з	Овощи в нарезку	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-5г	Каша перловая (рассыпчатая)	200	5,9	7	40,6	249,5
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6
54-3соус	Соус томатный	20	0,66	0,48	1,78	14,16
	Кисель из плодового концентрата	200	1	0	20,2	84,8
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого	590	19,73	15,75	93,68	597,96
5 день Завтрак						
54-28з	Овощи отварные в нарезку	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-1г	Макаронные отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-4м	Котлета из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3
54-3соус	Соус томатный	20	0,66	0,48	1,78	14,16
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб ржаной	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого	555	23,93	19,65	79,58	591,46
6 день Завтрак						
54-8г	Капуста тушеная	150	3,7	4,4	14,6	113,5
54-21м	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	126
54-1з	Сыр (порционно)	15	3,5	4,4	0	53,8
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого	495	36,47	11,77	56,2	524,3
7 день Завтрак						
54-28з	Овощи отварные в нарезку	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3
54-4г	Каша гречневая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-3соус	Соус томатный	20	0,66	0,48	1,78	14,16

54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого	555	31,23	24,65	88,88	701,96
8 день Завтрак						
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
54-9р	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	15,1	17,6	4,4	236,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Кондитерские изделия	50	3,64	4,75	36,08	120
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого	680	34,01	34,52	140,38	694,1
9 день Завтрак						
54-28з	Овощи отварные в нарезку	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6
54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-3соус	Соус томатный	20	0,66	0,48	1,78	14,16
	Кисель из плодового концентрата	200	1	0	20,2	84,8
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого	540	19,23	13,65	85,88	545,26
10 день Завтрак						
54-28з	Овощи отварные в нарезку	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-12м	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
	Хлеб ржаной	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого	510	21,39	22,82	78,81	596,74