

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ «ШКОЛА №4
АМВРОСИЕВСКОГО М.О.»



Т. В. Сидоренко

ИП Николаева М. А.



Примерное 10-ти дневное меню
школьного завтрака

для обучающихся 1-4 классов

ГБОУ «ШКОЛА №4 АМВРОСИЕВСКОГО М.О.»

с 01.11.2024 года

2024 год

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	0,4	0,1	0,9	6,5	70
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	160	6,7	8,5	41,2	268,3	171
	Мясо тушеное (курица)	100	18,1	6,4	3,6	145,4	256
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	299,01
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	190	0,6	0,2	22,4	98,8	389
Итого за Завтрак		530	28,1	15,4	82,9	589,5	
Итого за день		530	28,1	15,4	82,9	589,5	

(лист 2)

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,8	3,9		51,5	15
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	62,8	209
	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом.	150	6,5	10	29,7	234,9	173,01
	Хлеб пшеничный	31	2,4	0,2	15,3	72,9	299,01
	Какао с молоком.	200	3,9	3,8	25,1	151,4	382,01
	Яблоки свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4	500,03
Итого за Завтрак		556	22,2	23	82,2	629,9	
Итого за день		556	22,2	23	82,2	629,9	

(лист 3)

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи натуральные соленые (помидоры).	60	0,3		1,4	7,2	70,01
	Картофельное пюре с маслом.	150	3,2	9,7	22,5	190,4	128,01
	Оладьи из печени.	80	14	14,1	9,8	223,1	282,01
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	299,01
	Компот из смеси сухофруктов	190	0,3		26,8	109,5	349
Итого за Завтрак		510	20,1	24	75,3	600,7	
Итого за день		510	20,1	24	75,3	600,7	

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра свекольная	60	1,5	4,9	8,3	84,2	75
	Макаронные изделия отварные с маслом	125	4,6	5,2	29,4	183	203
	Котлета рыбная (филе минтая)	80	12,4	3,3	7,5	109,6	234,05
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	299,01
	Кисель из апельсинов или мандаринов	190	0,4	0,1	32,5	135,4	356
Итого за Завтрак		485	21,2	13,7	92,5	582,7	
Итого за день		485	21,2	13,7	92,5	582,7	

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба"	200	5,3	7,7	26,3	196,2	3,01
	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным.	105	14,1	10	36,1	294	222,01
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3	299,01
	Кофейный напиток с молоком 1	200	3,2	3,4	28,2	156,7	379
Итого за Завтрак		520	23,7	21,2	98	682,2	
Итого за день		520	23,7	21,2	98	682,2	

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи натуральные соленые (огурцы)	70	0,6	0,1	1,2	9,1	70
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	160	9	10,1	40,6	289,6	171
	Мясо тушеное (курица)	100	18,1	6,4	3,6	145,4	256
	Хлеб пшеничный	47	3,6	0,4	23,1	110,5	299,01
	Чай с лимоном	222	0,1		15,2	62,2	377
Итого за Завтрак		599	31,4	17	83,7	616,8	
Итого за день		599	31,4	17	83,7	616,8	

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,8	3,9		51,5	15
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	62,8	209
	Каша жидкая из манной крупы с маслом	210	6,2	11,3	32,7	258,1	181
	Хлеб пшеничный	29	2,2	0,2	14,3	68,2	299,01
	Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	151,4	382
	Яблоки свежие	90	0,4	0,4	8,8	42,3	500,03
Итого за Завтрак		584	21,6	24,2	81,2	634,3	
Итого за день		584	21,6	24,2	81,2	634,3	

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи натуральные соленые (помидоры)	70	0,4		1,6	8,4	70
	Макаронные изделия отварные с маслом	125	4,6	5,2	29,4	183	203
	Котлеты, биточки, шницели (курица).	90	16,7	12,9	13,5	237,5	268,03
	Хлеб пшеничный	38	2,9	0,3	18,7	89,3	299,01
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	23,6	104	389
	Итого за Завтрак		523	25,2	18,6	86,8	622,2
Итого за день		523	25,2	18,6	86,8	622,2	

(лист 9)

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра свекольная	60	1,5	4,9	8,3	84,2	75
	Картофель и овощи, тушенные в соусе.	150	3,4	9,4	25,2	199,2	142,01
	Котлета рыбная (филе минтая).	80	12,4	3,3	7,5	109,6	234,05
	Хлеб пшеничный	38	2,9	0,3	18,7	89,3	299,01
	Чай с сахаром.	200			15	59,9	376
	Итого за Завтрак		528	20,2	17,9	74,7	542,2
Итого за день		528	20,2	17,9	74,7	542,2	

(лист 10)

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом.	150	4,3	8	30,3	211,4	174,01
	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным.	105	14,1	10	36,1	294	222,01
	Хлеб пшеничный	24	1,8	0,2	11,8	56,4	299,01
	Чай с лимоном	222	0,1		15,2	62,2	377
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	500,03
	Итого за Завтрак		601	20,7	18,6	103,2	671
Итого за день		601	20,7	18,6	103,2	671	
Итого за период		5 436	234,4	193,6	860,5	6171,5	
Среднее значение за период			23,4	19,4	86,1	617,2	

Составил

Р. Б. Шутая