

"Утверждаю"
 Директор МКОУ «СОШ №4» г.п.Чегем
 Семенова И.Х.
 "30" декабря 2021 г



Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов (возрастная категория 7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1 (понедельник)							
завтрак	Овощи в нарезке (огурец)	20	0,2	0	0,5	2,8	54-2з-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г-2020
	Фрикадельки из говядины	80	10,9	9,7	5,3	153,1	54-29м-2020
	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,4	95,2	54-1соус-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	Пром.
	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	Пром.
Итого за завтрак		596	27,85	27,76	77,96	674,90	
День 2 (вторник)							
завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	100	4,3	5,6	17,1	136,4	54-9к-2020
	Запеканка из творога	75	14,80	5,30	10,80	150,60	54-1т-2020
	Джем фруктовый	20	0,2	0	14,4	58	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Фрукт (яблоко)***	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
Итого за завтрак		550	23,97	11,9	81,49	532	
День 3 (среда)							
завтрак	Салат из белокочанной капусты с	100	2,16	10,83	4,17	123,00	54-6з-2020

Итого за завтрак		550	23,97	11,9	81,49	532	
День 3 (среда)							
завтрак	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,16	10,83	4,17	123,00	54-6з-2020
	Курица отварная	80	25,70	1,90	0,90	123,80	54-21м-2020
	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,9	26,5	176,0	54-10г-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,70	34,20	Пром.
Итого за завтрак		580	36,63	19,13	75,46	620,7	
День 4 (четверг)							
завтрак	Овощи в нарезке (помидор)	30	0,35	0,05	1,15	6,4	54-3з-2020
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	54-3г-2020
	Биточек из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	54-6м-2020
	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	54-7гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Фрукт (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	47	Пром.
Итого за завтрак		610	31,02	25,25	87,24	702,3	
День 5 (пятница)							
	Каша вязкая молочная пшенная	100	4,15	5,01	18,8	137,45	54-6к-2020
	Яйцо вареное	80	9,6	8	0,6	113,2	54-6о-2020

	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,4	54-1з-2020
	Фрукт (яблоко)***	120	0,50	0,50	11,80	53,30	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	Пром.
	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	Пром
Итого за завтрак		576	24,6	22,77	59,36	542,25	
День 6 (суббота)							
	Кукуруза сахарная	50	1	0,16	5,2	26,2	54-21з-2020
	Котлета рыбная	100	14,20	2,60	8,60	114,20	54-3р-2020
	Рис отварной	150	3,60	5,20	38,10	213,50	54-6г-2020
	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	54-7гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
Итого за завтрак		550	27,07	12,76	85,49	565,3	
Неделя 2							
День 7 (понедельник)							
	Овощи в нарезке (огурец)	20	0,20	0,00	0,50	2,80	54-2з-2020
	Курица отварная	80	25,70	1,90	0,90	123,80	54-21м-2020
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8	54-12г-2020
	Соус сметанный	100	1,50	8,40	3,40	95,20	54-1соус-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	Пром.

	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	Пром.
Итого за завтрак		596	37,15	17,36	68,56	579,6	
День 8 (вторник)							
	Каша рисовая молочная	100	2,6	3,25	14,2	96,85	54-21к-2020
	Яйцо вареное	80	9,6	8	0,6	113,2	54-6о-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,4	54-1з-2020
	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,16	10,83	4,17	123,00	54-6з-2020
	Фрукт (банан)***	150	2,30	0,00	33,60	143,40	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	Пром.
	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	Пром.
Итого за завтрак		706	27,01	31,34	80,73	714,75	
День 9 (среда)							
	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	54-10г-2020
	Котлета рыбная любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,3	54-14р-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
	Конфеты мармелад фруктовый	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Пром.
Итого за завтрак		550	29,12	18,65	99,84	683,95	
День 10 (четверг)							
	Овощи в нарезке (помидор)	30	0,35	0,05	1,15	6,40	54-3з-2020

	Говядина отварная	60	17,00	13,70	0,40	192,70	54-20м-2020
	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г-2020
	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,4	95,2	54-1соус-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,90	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	Пром.
	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	Пром.
Итого за завтрак		586	27,6	27,51	66,11	623,1	
День 11 (пятница)							
	Кукуруза сахарная	50	1	0,16	5,2	26,2	54-21з-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,3	7,14	40,7	264,86	54-4г-2020
	Шницель из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	54-24м-2020
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	Пром.
Итого за завтрак		550	28,97	11,1	85,39	557,46	
День 12 (суббота)							
	Каша вязкая молочная овсяная	100	4,3	5,6	17,1	136,4	54-9к-2020
	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6	54-1т-2020
	Джем фруктовый	20	0,2	0	14,4	58	Пром.
	Фрукт (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	47	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Пром.

	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	Пром.
		550	27,67	14,8	86,19	591,2	
Среднее значение за период:		587,5	29,4	20,23	81,53	627,143	