

Утверждаю

Директор МАОУ «СОШ №2 р. п. Красные Баки»



/Е. В. Сотникова

Примерное десятидневное меню завтраков 7-11 лет на 2024-2025год.

Сборник рецептур	№ Технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день:							
ЗАВТРАК							
2008	189	Каша рисовая жидкая	200	4,9	8,7	29,8	216,5
2008	432	Кофейный напиток	200	2,2	1,6	25,8	125,9
2008	14	Сыр(порциями)	10	2,3	3,0	0,0	36,4
2008		Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8
2008		Йогурт	100	3,0	2,3	4,5	72,0
Итого за завтрак:							
Итого за день:				15,5	16,7	80,8	558,6
2 день:							
ЗАВТРАК							
2008	239	Котлета рыбная	90	14,2	13,7	13,5	234,0
2008	335	Пюре картофельное	150	3,2	5,1	21,4	173,9
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,1	61,2
2008		Хлеб йодированный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
2008		Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за завтрак:							
Итого за день:				23,8	18,7	91,1	631,4
3 день:							
ЗАВТРАК:							
2008	40	Салат из квашенной капусты	60	1,3	3,1	5,6	57,4
2008	258	Жаркое по-домашнему	150	16,0	16,6	13,8	268,5
2008	394	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,0	111,1
2008		Хлеб йодированный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
2008		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,7
Итого за завтрак:							
Итого за день:				21,0	20,5	76,3	576,1
4 день:							
ЗАВТРАК:							
2008	306	Биточки рубленые из птицы или кролика	90	2,4	9,3	13,9	148,8
2008	181	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,5	8,7	17,7	205,8

2008		Сок яблочный	200	1,0	0,2	19,2	92,0
2008		Хлеб йодированный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
Итого за завтрак:				12,0	18,4	70,9	541,3
Итого за день:				12,0	18,4	70,9	541,3
5 день:							
ЗАВТРАК:							
2008	265	Плов	150	17,1	17,5	28,3	342,3
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	16,2	64,8
2008		Хлеб йодированный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
2008		Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за завтрак:				21,3	18,2	76,4	557,2
Итого за день:				21,3	18,2	76,4	557,2
6 день:							
ЗАВТРАК:							
2008	190	Каша «Дружба»	200	8,3	9,5	47,3	307,8
2008	433	Какао с молоком	200	3,8	3,7	24,3	145,8
2008	14	Сыр (порциями)	10	2,3	2,9	0,0	36,0
2008	338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
2008		Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8
Итого за завтрак:				17,7	17,7	102,0	638,8
Итого за день:				17,8	17,7	102,0	638,8
7 день:							
ЗАВТРАК:							
2008		Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4
2008	272	Котлета из говядины	90	14,3	16,0	13,4	255,2
2008	331	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,6	34,9	203,5
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	23,2	92,9
2008		Хлеб йодированный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
Итого за завтрак:				24,0	26,1	96,2	717,7
Итого за день:				24,0	26,1	96,2	717,7
8 день:							
ЗАВТРАК:							
2008	230	Рыба, припущенная в молоке	90	16,4	11,6	2,7	180,4
2008	335	Пюре картофельное	100	2,1	3,5	14,2	96,8
2008	346	Капуста тушеная	100	2,5	2,9	6,5	62,0
2008		Хлеб йодированный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
2008	394	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,0	111,1
Итого за завтрак:				24,3	18,4	70,5	545,0
Итого за день:				24,3	18,4	70,5	545,0
9 день:							
ЗАВТРАК:							
2008	224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	30,6	22,1	51,4	532,3
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,1	61,0
2008		Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	43,0
2008		Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8
Итого за завтрак:				34,8	23,5	96,2	744,9
Итого за день:				34,8	23,5	96,2	744,9

10 день:								
ЗАВТРАК								
2008	314	Котлета рубленая из птицы	90	3,0	9,3	14,5	153,9	
2008	134	Картофель и овощи тушеные	180	3,0	6,0	23,7	161,2	
2008	440	Напиток из кураги	200	0,0	0,0	23,2	92,9	
2008		Хлеб йодированный	40	3,1	0,2	21,0	94,7	
Итого за завтрак:					9,1	12,5	81,3	502,7
Итого за день:					9,1	12,5	81,3	502,7
ВСЕГО:					207,4	190,45	854,2	6068,9
В среднем за 1 день:					20,7	19,05	85,4	606,9