

УТВЕРЖДЕНО
ИП. Ефремов Р.А.
Ефремов Р.А.
«18» августа 2024 года

СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ ЗАТО
Знаменск Гимназия №231
Борзых Н.А.
«18» августа 2024 г.

Примерный двухнедельный рацион питания (меню) для организации горячего питания (завтраки) обучающихся 1-4 классов в МКОУ ЗАТО Знаменск Гимназия №231

Наименование блюд	Химический состав:					Номер по сб.
	Выход:	Белки:	Жиры:	Углеводы:	Энергет. ценность	
День 1						
Завтрак						
Каша овсяная «геркулес» молочная вязкая	200	8,0	10,16	34,96	264,0	302\2004 Л
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	338\2011 М
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Хлеб пшеничный	40	4,1	1,16	19,46	97,5	
Итого	540	12,7	11,72	70,72	432,3	
День 2						
Завтрак						
Биточки рубленые из птицы (паровые)	90	13,05	14,94	10,44	229,5	306/2011
Рожки отварные	150	5,3	3,5	32,4	189,0	
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Хлеб пшеничный	40	4,1	1,16	19,46	97,5	
Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,51	0,12	2,42	12,8	16\2004 Л или 70\2011М
Итого:	540	23,16	19,72	71,22	555,6	
День 3						
Завтрак						
Каша рисовая молочная вязкая	200	7,7	9,7	43,3	295	191/2018
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
Салат из моркови с яблоком	100	0,9	3,4	8,4	67,0	49/2004
Хлеб пшеничный	40	4,1	1,16	19,46	97,5	
Итого:	540	16,5	17,16	82,46	545,5	
День 4						
Завтрак						
Запеканка из творога с морковью	150	15,5	9,2	26,3	249,5	54-2г
Джем фруктовый	10	0,1	0	7,2	29,0	
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	338\2011 М
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн

Хлеб пшеничный	40	4,1	1,16	19,46	97,5	
Итого	500	20,3	10,76	69,26	446,8	
День 5						
Завтрак						
Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,6	5,3	189,2	54-18м
Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,51	0,12	2,42	12,8	16\2004 Л или 70\2011М
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
Хлеб пшеничный	40	4,1	1,16	19,46	97,5	
Итого	530	21,51	19,08	53,68	466,8	
День 6						
Завтрак						
Каша молочная «Дружба»	200	8,2	10,7	36,6	278	210/2018
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	338\2011 М
Хлеб пшеничный	40	4,1	1,16	19,46	97,5	
Итого	540	12,9	12,26	72,36	446,3	
День 7						
Завтрак						
Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5	54-1о
Зеленый горошек	60	1,7	0,1	3,5	11,05	54-20з
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	338\2011 М
Хлеб пшеничный	40	4,1	1,16	19,46	97,5	
Итого	550	19,1	19,66	42,56	404,85	
День 8						
Завтрак						
Каша пшенная молочная жидкая	200	7,22	8,89	34,11	245,56	311 сб шк 2004
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	338\2011 М
Хлеб пшеничный	40	4,1	1,16	19,46	97,5	
Итого	540	12,02	10,45	70,07	414,96	
День 9						
Завтрак						
Макаронные изделия с тертым сыром	200	19,87	22,4	57,33	517,33	333 сб шк 2004
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	338\2011 М
Хлеб пшеничный	40	4,1	1,16	19,46	97,5	
Итого	540	24,57	23,96	93,09	685,63	
День 10						
Завтрак						

Каша манная молочная жидкая	200	6,0	8,0	29,78	215,56	311/2004
Кофейный напиток на молоке	200	4,2	4,2	14,3	110	304/2018
Салат из моркови с курагой или изюмом	100	1,3	0,1	17,1	76,0	18/2018
Хлеб пшеничный	40	4,1	1,16	19,46	97,5	
Итого	540	15,6	13,46	80,64	499,06	