



УТВЕРЖДЕНО  
ИИ Ефремов Р.А.  
Ефремов Р.А.  
« 02 » 09 2024 года

СОГЛАСОВАНО  
Директор МКОУ ЗАТО  
Знаменск Гимназия №231  
Борзык Н.А.  
« 02 » 09 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:				
	Выход:	Белки:	Жиры:	Углеводы:	Энергет. ценность
<b>День 1</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша овсяная «геркулес» молочная вязкая	200	8,0	10,16	34,96	264,0
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	40	4,1	1,16	19,46	97,5
<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>12,7</b>	<b>11,72</b>	<b>70,72</b>	<b>432,3</b>
<b>День 2</b>					
<b>Завтрак</b>					
Биточки рубленые из птицы	90	13,05	14,94	10,44	229,5
Рожки отварные	150	5,3	3,5	32,4	189,0
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
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
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>23,16</b>	<b>19,72</b>	<b>71,22</b>	<b>555,6</b>
<b>День 3</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша вязкая молочная ячневая	200	7,3	9,3	34	249,1
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	2,9	11,3	86
Салат из моркови с яблоком	100	0,9	3,4	8,4	67,0
Хлеб пшеничный	40	4,1	1,16	19,46	97,5
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>16,1</b>	<b>16,76</b>	<b>73,16</b>	<b>499,6</b>
<b>День 4</b>					
<b>Завтрак</b>					
Запеканка из макарон с творогом	150	10,22	9,47	27,24	234,89
Джем фруктовый	10	0,1	0	7,2	29,0
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	40	4,1	1,16	19,46	97,5
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>15,02</b>	<b>11,03</b>	<b>70,2</b>	<b>432,19</b>
<b>День 5</b>					

Завтрак					
Запеканка картофельная с печенью	200	14,72	4,96	18,16	376
Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,51	0,12	2,42	12,8
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	40	4,1	1,16	19,46	97,5
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>19,63</b>	<b>6,24</b>	<b>46,74</b>	<b>514,2</b>
День 6					
Завтрак					
Каша молочная «Дружба»	200	8,2	10,7	36,6	278
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
Хлеб пшеничный	40	4,1	1,16	19,46	97,5
<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>12,9</b>	<b>12,26</b>	<b>72,36</b>	<b>446,3</b>
День 7					
Завтрак					
Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5
Зеленый горошек	60	1,7	0,1	3,5	11,05
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
Хлеб пшеничный	40	4,1	1,16	19,46	97,5
<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>19,1</b>	<b>19,66</b>	<b>42,56</b>	<b>404,85</b>
День 8					
Завтрак					
Каша пшенная молочная жидкая	200	7,22	8,89	34,11	245,56
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
Хлеб пшеничный	40	4,1	1,16	19,46	97,5
<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>12,02</b>	<b>10,45</b>	<b>70,07</b>	<b>414,96</b>
День 9					
Завтрак					
Макаронные изделия с тертым сыром	200	19,87	22,4	57,33	517,33
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
Хлеб пшеничный	40	4,1	1,16	19,46	97,5
<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>24,57</b>	<b>23,96</b>	<b>93,09</b>	<b>685,63</b>
День 10					
Завтрак					
Каша манная молочная жидкая	200	6,0	8,0	29,78	215,56
Кофейный напиток на молоке	200	4,2	4,2	14,3	110
Салат из моркови с курагой или изюмом	100	1,3	0,1	17,1	76,0
Хлеб пшеничный	40	4,1	1,16	19,46	97,5
<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>15,6</b>	<b>13,46</b>	<b>80,64</b>	<b>499,06</b>