

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МКОУ «Островновская СОШ»  
 \_\_\_\_\_ Л.И.Зяблицева  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.

**МКОУ «Островновская СОШ»**  
**Примерное десятидневное меню завтраков для детей**  
**на 2024 - 2025 учебный год**

№ Рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. Ценность
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 ДЕНЬ</b>						
170	Борщ с капустой, карто- фелем	200	4,53	19,42	115,63	108,35
377	Чай с лимоном	200/15	9,02	2,28	15,42	114,66
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	152,6
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0	11,3	46
42	Сыр порциями	10	3,09	3,9	0	48,53
	<b>Итого</b>		<b>17,52</b>	<b>26,05</b>	<b>166,72</b>	<b>470,14</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>						
679	Гречневая каша рассыпчатая	180	8,70	6,55	41,81	268,86
301	Птица тушеная	100	22,06	18,23	5,88	276,25
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,52	110,7
-	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	Овощи свежие в нарезке (томат)	100	1,8	0,3	8	36,6
	<b>Итого</b>		<b>34,64</b>	<b>28,09</b>	<b>97,58</b>	<b>791,41</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>						
96	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	205	3,41	5,41	18,49	255,85
943	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	57
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
41	масло сливочное (порци- ями)	10		8,2	0,10	75,0
42	Сыр порциями	20	6,18	7,8	0	97,06
	Фрукт (банан)	200	2,5		37,3	182
	<b>Итого</b>		<b>12,7</b>	<b>21,86</b>	<b>95,26</b>	<b>780,51</b>
<b>4 день</b>						
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
608	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75
349	Компот из сухофруктов с	200	0,04	0	24,76	94,20

	витамином «С»					
-	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	22
	Овощи свежие в нарезке (огурец)	60	1	0,2	5	113,6
	<b>Итого</b>		<b>23,69</b>	<b>17,62</b>	<b>101,56</b>	<b>660,69</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>						
265	Каша рисовая с мясом	200	24,77	24,62	36,29	340,42
377	Чай с шиповником	200/15/7	9,02	2,28	15,42	114,66
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0	11,3	46
-	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	<b>Итого</b>		<b>34,67</b>	<b>27,35</b>	<b>87,38</b>	<b>614,68</b>
<b>6 ДЕНЬ</b>						
102	Суп гороховый	250	10,6	8,6	18,6	212,08
377	Чай с лимоном	200/15	9,02	2,28	15,42	114,66
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
42	Сыр порциями	10	3,09	3,9	0	48,53
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,5	18,9	46
	<b>Итого</b>		<b>25,14</b>	<b>17,73</b>	<b>77,29</b>	<b>534,87</b>
<b>7 ДЕНЬ</b>						
19	Каша перловая с мясом	200	25,4	21,06	25,14	255,6
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	Овощи свежие в нарезке (томат)	100	1,8	0,3	8	36,6
	<b>Итого</b>		<b>31,2</b>	<b>25,53</b>	<b>83</b>	<b>551,0</b>
<b>8 ДЕНЬ</b>						
168	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная рисовая.	210	6,9	4,48	40,6	197
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
-	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	Фрукт (банан)	200	2,5		37,3	182
41	масло сливочное (порциями)	10		8,2	0,10	75,0
42	Сыр порциями	20	6,18	7,8	0	97,06
	<b>Итого</b>		<b>16,16</b>	<b>20,93</b>	<b>117,37</b>	<b>721,66</b>
<b>9 ДЕНЬ</b>						
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	18,1	10,6	8,49	82,78
312	Картофельное пюре	180	3,67	5,4	24,5	164,70
349	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,04	0	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	Овощи свежие в нарезке (огурец)	60	1	0,2	5	22

	<b>Итого</b>		<b>23,39</b>	<b>16,65</b>	<b>87,12</b>	<b>477,28</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>						
265	Каша гречневая с мясом	250	11,09	15,48	17,28	255,6
377	Чай с шиповником	200/15/7	9,02	2,28	15,42	114,66
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	Фрукты свежие (яблоко)	100	1	0,2	5	44
	<b>Итого</b>		<b>21,59</b>	<b>18,41</b>	<b>62,07</b>	<b>527,86</b>