

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**завтраков для учащихся 1-4 классов, 5-11 классов**  
**МБОУ СОЛТОНСКАЯ СОШ**  
**на 2021/22 учебный год**  
**(осенне-зимне-весенний период)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Солтонская СОШ

С.В.Абакшина



СОГЛАСОВАНО:

Начальник ГО Роспотребнадзора по Алтайскому краю  
в г.Бийске, Бийском, Зональном, Ельцовском,  
Красногорском, Солтонском и Целинном районах

И.А.Яковлев

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций (г)		Пищевые вещества в граммах						Энергетическая ценность (ккал)	
		7-11 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		7-11 лет	12-18 лет
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
	<b>1 ДЕНЬ</b>										
96	Масло сливочное (порциями)	10	10	0,01	0,01	8,3	8,3	0,06	0,06	77	77
374	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	80	100	8,48	10,6	4,08	5,1	4,48	4,48	89,6	112
332	Макароны отварные	150	180	5,25	6,3	6,15	7,38	35,25	42,3	220,5	264,6
686	Чай с лимоном	200	200	0,3	0,3			15,2	15,2	60	60
	Хлеб пшеничный	40	40	2,43	2,43	0,3	0,3	14,4	14,64	746	746
	Фрукты (яблоки)	100		0,3				8,6	8,56	40	40
	Итого:									559,7	586,2
	<b>2 ДЕНЬ</b>										
97	Сыр (порциями)	15	15	3,8	3,8	3,8	3,8	4,85	4,85	60	60
451	Котлеты мясные	80	100	12,72	15,9	11,52	14,4	12,8	16	208,8	261
508	Каша рассыпчатая перловая	150	180	4,5	5,4	6	7,2	31,95	38,34	204	244,8
587	Соус томатный	50	50	1,3	1,3	4,8	4,8	4,7	4,7	44	44
639	Компот из с/ф	200	200	0,6	0,6			31,4	31,4	124	124
	Хлеб пшеничный	40	40	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6
	Итого:									713,4	746,4
	<b>3 ДЕНЬ</b>										
523	Овощи отварные в нарезке	60	60	1,14	1,14	2,28	2,28	2,76	2,76	38,4	38,4
437	Гуляш (говядина)	80	100	11,12	13,9	5,2	6,5	3,2	4	15,6	132
508	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	180	8,7	10,44	7,8	9,36	42,6	51,12	279	334,8
685	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2			15	15	58	58
	Хлеб пшеничный	40	40	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6
	<b>4 ДЕНЬ</b>									553,6	635,8
515	Горошек зелёный консервированный	60	60	3,06	3,06	2,34	2,34	3,78	3,78	43,2	43,2

463	Тефтели мясные из говядины с рисом	80	100	7,7	9,6	6,8	8,5	6,8	8,5	121	151,2
332	Макароны отварные	150	180	5,25	6,3	6,15	7,38	35,25	42,3	220,5	264,6
648	Кисель из концентрата плодовых или ягодных экстрактов	200	200					30,6	30,6	118	118
587	Соус томатный	50	50	1,3	1,3	4,8	4,8	4,7	4,7	44	44
	Хлеб пшеничный	40	40	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6
										619,3	693,6
	<b>5 ДЕНЬ</b>										
	Свежие помидоры в нарезку	60	60	0,45	0,45	3,55	3,55	1,85	1,85	42,5	42,5
492	Плов из птицы	200	200	14,8	14,8	14,8	14,8	27,2	27,2	308	28
639	Компот	200	200	0,6	0,6	0,5		31,4	31,4	124	124
	Хлеб пшеничный	40	40	2,43	2,43	2,43	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6
	Итого:									547,1	504,6
	<b>6 ДЕНЬ</b>										
	Свежие огурцы в нарезку	60	60	0,72	0,72	2,46	2,46	1,62	1,62	31,8	31,8
451	Котлеты (говядина)	80	100	12,72	15,9	11,52	14,4	12,8	16	208,8	261
511	Рис отварной	150	180	3,75	4,5	6,15	7,38	38,25	45,9	228	273,6
601	Соус сметанный с томатом	50	50	1,4	1,4	5,1	5,1	3,1	3,1	65	65
686	Чай с лимоном	200	200	0,3	0,3			15,2	15,2	60	60
	Хлеб пшеничный	40	40	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6
	Итого:									666,2	764
	<b>7 ДЕНЬ</b>										
97	Сыр порциями	15	15	3,8	3,8	3,8	3,8	4,85	4,85	60	60
394	Тефтели рыбные с рисом	80	100	8,32	10,4	8,8	11	9,76	10,4	153,6	192
332	Макароны отварные	150	180	5,25	6,3	6,15	7,38	35,25	42,3	220,5	264,6
587	Соус томатный	50	50	1,3	1,3	4,8	4,8	4,7	4,7	44	44
648	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	200	200					30,6	30,6	118	118
	Хлеб пшеничный	40	40	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6
	Итого:									668,7	691,2
	<b>8 ДЕНЬ</b>										
	Свежие помидоры в нарезку	60	60	0,54	0,54	4,26	4,26	2,22	2,22	51	51

492	Плов из птицы	200	200	14,8	14,8	14,8	14,8	27,2	27,2	308	308
689	Кофе на молоке	200	200	2,5	2,5	3,6	3,6	28,7	28,7	352	352
	Хлеб пшеничный	40	40	0,3	0,3	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6
	Фрукты (яблоки)	100						8,6	8,6	40	40
	Итого:									623,6	572,6
	<b>9 ДЕНЬ</b>										
523	Овощи отварные в нарезку	60	60	1,14	1,14	2,28	2,28	2,76	2,76	38,4	38,4
451	Котлеты (говядина)	80	100	12,72	15,9	11,52	14,4	12,8	16	208,8	261
518	Картофель отварной	150	180	3	3,6	6,15	7,38	24,3	29,16	181,5	217,8
686	Чай с лимоном	200	200	0,3	0,3			15,2	15,2	60	60
601	Соус сметанный с томатом	50	50	1,4	1,4	5,1	5,1	3,1	3,1	65	65
	Хлеб пшеничный	40	40	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6
	Итого:									626,3	714,8
	<b>10 ДЕНЬ</b>										
97	Сыр порциями	15	15	3,8	3,8	3,3	3,8	4,85	4,85	60	60
489	Рагу из птицы	200	200	12	12	11,2	11,2	19,4	19,4	232	232
693	Какао с молоком	200	200	4,9	4,9	5	5	32,5	32,5	190	190
	Хлеб пшеничный	40	40	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6
	Фрукты (груши)	100		0,3	0,3			8,6	8,6	40	40
	Итого:									594,6	494,6

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ завтраков для 1-4, 5-11 классов на 2021/22 учебный год составлено на основании

Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. /Под общей редакцией

В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004.