

**Примерное меню**

**горячих завтраков для организации питания детей в 1-11 классов**

**в Муниципальном общеобразовательном учреждении**

**«Важновская средняя школа»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МОУ"Важновская СШ" | | | Отд./корп | 70,93 |  |  | День | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак |  | 15/М | Сыр полутвердый | 15 |  | 30,61 | 7,76 | 7,21 | 8,75 |
|  | Горячее блюдо | 173/М/ССЖ | Каша овсяная молочная с сахаром и маслом сливочным, | 200 |  | 118,6 | 4,08 | 3,54 | 17,58 |
|  |  | 376 | Чай с сахаром | 200 |  | 60 | 0,07 | 0,02 | 15,00 |
|  |  |  | Хлеб пшеничный | 40 |  | 143 | 4,34 | 0,70 | 33,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сладкое |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МОУ"Важновская СШ" | | | | | Отд./корп | 70,93 |  |  | День | 2 |
|  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | | Блюдо | | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 243 | | Биточек куриный | | 80 |  | 192,50 | 8,84 | 16,32 | 3,52 |
|  | гарнир | 203 | | Макароны отварные с маслом сливочным | | 150 |  | 168,50 | 5,20 | 0,55 | 37,45 |
|  |  | 45 | | Салат из белокоч. капусты с морковью | | 60 |  | 36 | 0,79 | 1,950 | 3,88 |
|  | напиток | 376 | | Компот из сухофруктов | | 200 |  | 60,0 | 0,07 | 0,02 | 15,00 |
|  |  |  | | Хлеб пшеничный | | 38 |  | 89,06 | 3 | 0,38 | 18,4 |
|  |  |  | | Хлеб ржаной | | 63 |  | 143 | 4,34 | 0,70 | 33,7 |
| Завтрак 2 |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 блюдо |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | гарнир |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | сладкое |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб черн. |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МОУ"Важновская СШ" | | | | | Отд./корп | 70,93 |  |  | День | 3 |
|  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | | Блюдо | | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 294 | | Котлета куриная | | 80 |  | 228,80 | 13,89 | 9,71 | 12,93 |
|  | гарнир | 171/М/ССЖ | | Каша гречневая рассыпчатая | | 150 |  | 203 | 7 | 6 | 32 |
|  | гор.напиток | 376 | | Чай с сахаром | | 200 |  | 60 | 0,07 | 0,02 | 15,00 |
|  |  |  | | Хлеб пшеничный | | 38 |  | 89 | 0,38 | 18,40 | 89,06 |
|  | фрукты |  | | Яблоко | | 160 |  | 47 | 0,40 | 0,40 | 9,80 |
|  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 блюдо |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | гарнир |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | сладкое |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб черн. |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МОУ "Важновская СШ" | | | Отд./корп | 70,93 |  |  | День | 4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 232/М/ССЖ | Котлета рыбная | 80 |  | 202,86 | 2,53 | 11,70 | 12,29 |
|  | гарнир | 171/М/ССЖ | Рис отварной с маслом сливочным | 150 |  | 275,70 | 3,73 | 12,62 | 36,76 |
|  | напиток | 376 | Чай с сахаром | 200 |  | 60,0 | 0,07 | 0,02 | 15,00 |
|  |  |  | Хлеб пшеничный | 38 |  | 89,06 | 3 | 0,38 | 18,4 |
|  |  |  | Хлеб ржаной | 63 |  | 143 | 4,34 | 0,70 | 33,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сладкое |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МОУ "Важновская СШ" | | | | | Отд./корп | 70,93 |  |  | | День | | 5 | |
|  |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | | Блюдо | | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | | Углеводы | |
| Завтрак | гор.блюдо | 133 | | Котлета куриная | | 80 |  | 83,20 | 12,72 | 0,72 | | 0,00 | |
|  | гарнир | 128 | | Пюре картофельное | | 150 |  | 137,25 | 3,06 | 4,80 | | 20,44 | |
|  |  | 62 | | Салат из моркови с сахаром | | 60 |  | 49 | 0,74 | 0,06 | | 6,88 | |
|  | напиток | 376 | | Чай с сахаром | | 200 |  | 60,0 | 0,07 | 0,02 | | 15,00 | |
|  |  |  | | Хлеб пшеничный | | 38 |  | 89,06 | 3 | 0,38 | | 18,4 | |
|  | фрукты |  | | Яблоко | | 90 |  | 47,00 | 0,40 | 0,40 | | 9,80 | |
| Завтрак 2 |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| Обед |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  | закуска |  | |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  | 1 блюдо |  | |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  | 2 блюдо |  | |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  | гарнир |  | |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  | сладкое |  | |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  | хлеб бел. |  | |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  | хлеб черн. |  | |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| Школа | МОУ"Важновская СШ" | | | | | Отд./корп | 70,93 |  |  | | День | | 6 | |
|  |  | |  | |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| Прием пищи | Раздел | | № рец. | | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | | Жиры | | Углеводы | |
| Завтрак | гор.блюдо | | 293 | | Сыр | 15 |  | 55 | 15,00 | | 3,48 | | 4,43 | |
|  | гарнир | | 302 | | Каша вязкая молочная из риса | 160 |  | 29,63 | 160,00 | | 5,11 | | 6,22 | |
|  | напиток | | 376 | | Чай с сахаром | 200 |  | 44 | 0,25 | | 0,02 | | 10,00 | |
|  |  | |  | | Хлеб пшеничный | 38 |  | 89,06 | 3 | | 0,38 | | 18,4 | |
|  |  | |  | | Хлеб ржаной | 63 |  | 143 | 4,34 | | 0,70 | | 33,7 | |
|  | Фрукт | |  | | Яблоко | 100 |  | 15,4 | 0,40 | | 0,08 | | 3,26 | |
| Завтрак 2 |  | |  | |  |  |  |  |  | |  | |  | |
|  |  | |  | |  |  |  |  |  | |  | |  | |
|  |  | |  | |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| Обед | закуска | |  | |  |  |  |  |  | |  | |  | |
|  | 1 блюдо | |  | |  |  |  |  |  | |  | |  | |
|  | 2 блюдо | |  | |  |  |  |  |  | |  | |  | |
|  | гарнир | |  | |  |  |  |  |  | |  | |  | |
|  | сладкое | |  | |  |  |  |  |  | |  | |  | |
|  | хлеб бел. | |  | |  |  |  |  |  | |  | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МОУ"Важновская СШ " | | | Отд./корп | 70,93 |  |  | День | 7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 278 | Тефтели | 60 |  | 192,50 | 8,48 | 16,32 | 3,52 |
|  | гарнир | 171/М/ССЖ | Каша гречневая рассыпчатая | 150 |  | 203 | 7 | 6 | 32 |
|  | напиток | 376 | Компот из сухофруктов | 200 |  | 60,0 | 0,07 | 0,02 | 15,00 |
|  |  |  | Хлеб пшеничный | 38 |  | 89,06 | 3 | 0,38 | 18,4 |
|  |  |  | Хлеб ржаной | 63 |  | 143 | 4,34 | 0,70 | 33,7 |
|  |  | 45 | Салат из белокоч. капусты с морковью | 60 |  | 36 | 0,79 | 1,950 | 3,88 |
| Завтрак 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сладкое |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МОУ "Важновская СШ" | | | | | Отд./корп | 70,93 |  |  | День | 8 |
|  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | | № рец. | | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | | 21 | | Бефстроганов из филе куриного | 80 |  | 176,00 | 9,20 | 17,07 | 7,17 |
|  | гарнир | | 203 | | Макароны отварные с маслом сливочным | 150 |  | 168,50 | 5,20 | 0,55 | 37,45 |
|  | напиток | | 376 | | Чай с сахаром | 200 |  | 60,0 | 0,07 | 0,02 | 15,00 |
|  |  | |  | | Хлеб пшеничный | 38 |  | 89,06 | 3 | 0,38 | 18,4 |
|  |  | |  | | Хлеб ржаной | 63 |  | 143 | 4,34 | 0,70 | 33,7 |
|  | фрукты | |  | | Яблоко | 160 |  | 47 | 0,40 | 0,40 | 9,80 |
| Завтрак 2 |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | закуска | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 блюдо | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гарнир | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сладкое | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб черн. | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| Школа | МОУ"Важновская СШ " | | | | | Отд./корп | 70,93 |  |  | День |  |
|  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МОУ"Важновская СШ" | | | Отд./корп | 70,93 |  |  | День | 9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 232/МССЖ | Рыба запеченная (филе минтая) | 80 | 26,56 | 202,86 | 2,53 | 11,70 | 12,29 |
|  | гарнир | 128 | Пюре картофельное | 150 |  | 137,25 | 3,06 | 4,80 | 20,44 |
|  | напиток | 376 | Чай с сахаром | 200 | 1,79 | 60,0 | 0,07 | 0,02 | 15,00 |
|  |  |  | Хлеб пшеничный | 38 | 0,88 | 89,06 | 3 | 0,38 | 18,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сладкое |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МОУ "Важновская СШ" | | | Отд./корп | 70,93 |  |  | День | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 304 | Плов из курицы | 175 |  | 168,70 | 12,72 | 12,88 | 0,49 |
|  |  | 62 | Салат из моркови с сахаром | 60 |  | 49 | 0,74 | 0,06 | 6,88 |
|  | напиток | 376 | Чай с сахаром | 200 |  | 60 | 0,07 | 0,02 | 15,00 |
|  |  |  | Хлеб пшеничный | 38 |  | 89,06 | 3 | 0,38 | 18,4 |
|  |  |  | Хлеб ржаной | 32 |  | 143 | 4,34 | 0,70 | 33,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сладкое |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |