

**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. |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |