

Утверждаю:

Директор МОУ «Милославская школа»

Нежданова Е.А.

Приказ № 114 от «26» 08 2024 г.



ФАКТИЧЕСКОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания учащихся 1 – 4 классов

МОУ «Милославская школа»

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 1</i>							
Завтрак	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78,00	ПР
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
	Плов из птицы	50/125	14,83	9,16	31,27	267,17	291
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	18,40	89,06	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>573</i>	<i>25,58</i>	<i>17,51</i>	<i>82,17</i>	<i>589,07</i>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 2</i>							
Завтрак	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96	ПР
	Гуляш	50/50	10,64	28,19	2,89	309	260
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	388
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	18,40	89,06	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		588	24,42	35,44	101,69	826,01	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 3</i>							
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54	ПР
	Шницель рыбный натуральный	90	10,98	6,98	13,22	160,20	235
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	304
	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	18,40	89,06	ПР
Итого за завтрак		500	21,24	17,18	83,50	574,96	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 4</i>							
Завтрак	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	64,00	ПР
	Творожная масса	100	7,68	3,04	10,00	97,84	ПР
	Омлет натуральный	150	15,14	16,89	2,70	223,58	210
	Кисель из концентрата	200	0,1	0,00	29,2	110,4	358
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	18,40	89,06	ПР
Итого за завтрак		688	26,72	21,11	79,9	584,88	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 5</i>							
Завтрак	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78,00	ПР
	Котлета домашняя	90	12,18	10,98	9,10	223,88	271
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	18,40	89,06	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		578	21,19	18,66	73,98	588,19	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 2</i>							
<i>День 6</i>							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
	Поджарка из свинины	90	14,05	40,02	3,69	429,23	251
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	309
	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	18,40	89,06	ПР
Итого за завтрак		545	23,49	46,89	67,61	784,98	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 2</i>							
<i>День 7</i>							
Завтрак	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78,00	ПР
	Котлеты рыбные	90	8,18	8,71	10,51	164,63	234
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	18,40	89,06	ПР
Итого за завтрак		578	17,8	16,65	81,15	557,14	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 2</i>							
<i>День 8</i>							
Завтрак	Фрукт свежий (груша)	200	0,80	0,80	19,60	94	ПР
	Бефстроганов из филе куриного	80/30	9,20	17,07	7,17	176,00	250
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	18,40	89,06	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		698	21,67	24,36	98,81	662,81	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 2</i>							
<i>День 9</i>							
Завтрак	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	64,00	ПР
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54	ПР
	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,8	105	229
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	18,40	89,06	ПР
Итого за завтрак		703	24,76	19,47	96,06	640,36	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 2</i>							
<i>День 10</i>							
Завтрак	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,88	49,02	62
	Биточек куриный с соусом	90	15,62	10,92	14,55	257,4	294
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	5,60	11,77	26,57	234,45	309
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	18,40	89,06	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		548	28,13	25,81	82,35	730,53	