

Утверждаю  
И.о. директора  
МБОУ «Стешинская ОШ»



Ю.М. Борисенко  
2023 года

**Примерное  
десятидневное меню горячих завтраков  
для организации питания обучающихся  
МБОУ «Стешинская ОШ» от 7 до 11 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>1-й день, понедельник</b>						
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	20,9
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,7	4,0	118,2
344,2011	Компот из свежих плодов	200	0	0	23,3	92,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	20,8	105,5
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>20,4</b>	<b>11,8</b>	<b>88,6</b>	<b>546,2</b>
<b>2-й день, вторник</b>						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,0	1,8	9,1
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,1	323,0
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	20,8	105,5
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>24,4</b>	<b>19,9</b>	<b>59,5</b>	<b>518,6</b>
<b>3-й день, среда</b>						
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,4	74,3
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0
260,2011	Гуляш из куриного филе	90	22,6	23,4	7,2	164,0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	20,8	105,5
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>31,9</b>	<b>35,6</b>	<b>71,6</b>	<b>572,6</b>
<b>4-й день, четверг</b>						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0,0	2,5	11,5
54-4г-2020	Капа гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-11р-2020	Рыба тушеная с овощами (минтай)	90	12,3	6,7	5,7	132,4
344,2011	Компот из свежих плодов	200	0	0	23,3	92,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	20,8	105,5
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>24,2</b>	<b>14,2</b>	<b>88,2</b>	<b>581,2</b>
<b>5-й день, пятница</b>						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0



Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	20,8	105,5
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>31,9</b>	<b>11,4</b>	<b>78,4</b>	<b>546,7</b>
<b>6-й день, понедельник</b>						
54-20з-2020	Горошек зелёный	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
260,2011	Гуляш из куриного филе	90	22,6	23,4	7,2	164,0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	20,8	105,5
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>35,5</b>	<b>31,0</b>	<b>72,8</b>	<b>550,0</b>
<b>7-й день, вторник</b>						
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,4	74,3
54-3м-2020	Голубцы ленивые	200	16,8	15,8	12,8	261,4
344,2011	Компот из свежих плодов	200	0	0	23,3	92,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	20,8	105,5
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>20,6</b>	<b>22,5</b>	<b>61,3</b>	<b>534,1</b>
<b>8-й день, среда</b>						
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8
54-5м-2020	Котлеты из курицы	90	17,3	4,0	12,1	152,5
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	20,8	105,5
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>25,85</b>	<b>11,95</b>	<b>76,85</b>	<b>521,35</b>
<b>9-й день, четверг</b>						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,8	5,3	4,1	67,1
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	20,8	105,5
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>31,7</b>	<b>14,0</b>	<b>64,8</b>	<b>515,1</b>
<b>10-й день, пятница</b>						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,0	1,8	9,1
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,1	1,0	139,3
344,2011	Компот из свежих плодов	200	0	0	23,3	92,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	20,8	105,5
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>38,0</b>	<b>8,2</b>	<b>79,6</b>	<b>548,8</b>