

**Примерное меню завтраков обучающихся
МКОУ ООШ д. Ежово Омутнинского района детей
7 - 11 лет, сезон: осень - зима**

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------|---|------------------|---------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Салат из свежей капусты с маслом растительным | 60 | 1,2 | 3,0 | 7,2 | 57,6 | 62 |
| | Биточек рубленый из говядины | 90 | 15,6 | 14,4 | 16,8 | 261,6 | 416 |
| | Макароны отварные | 180 | 3,0 | 5,0 | 36,0 | 211,0 | 469 |
| | Компот из изюма | 200 | 0,0 | 0,0 | 28,0 | 109,0 | 588 |
| | Батон нарезной | 50 | 2,0 | 1,0 | 12,0 | 60,0 | |
| Итого за завтрак | | | 21,8 | 23,4 | 100,0 | 699,2 | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Салат из свежей моркови с маслом растительным | 60 | 0,6 | 3,0 | 3,6 | 67,2 | 71 |
| | Тефтели в соусе | 90/50 | 16,3 | 19,8 | 23,4 | 339,8 | 422 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 6,0 | 10,0 | 28,0 | 222,0 | 463 |
| | Компот из яблок | 200 | 0,0 | 0,0 | 28,0 | 109,0 | 585 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,0 | 0,0 | 15,0 | 71,0 | |
| Итого за завтрак | | | 24,90 | 32,80 | 98,00 | 809,00 | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета рыбная | 90 | 3,6 | 7,2 | 16,2 | 145,8 | 324 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,0 | 6,0 | 19,0 | 150,0 | 472 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,0 | 4,2 | 0,0 | 37,0 | 22 |
| | Помидоры свежие порционно | 60 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 14,0 | |
| | Компот из апельсинов | 200 | 0,0 | 0,0 | 26,0 | 100,0 | 585 |
| | Батон | 25 | 2,0 | 1,0 | 13,0 | 69,0 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 4,0 | 0,0 | 30,0 | 142,0 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| Итого за завтрак | | | 12,6 | 18,4 | 106,2 | 657,8 | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | салат весенний (из со свежей капусты) с маслом растительным | 60 | 0,60 | 3,00 | 5,40 | 52,20 | 62 |
| | Котлета рубленая из птицы | 90 | 19,80 | 4,80 | 7,20 | 207,00 | 460 |
| | Рис отварной | 180 | 4,00 | 6,00 | 39,00 | 229,00 | 465 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 1,00 | 0,00 | 31,00 | 123,00 | 588 |
| | Батон нарезной | 50 | 4,00 | 2,00 | 24,00 | 120,00 | |
| Итого за завтрак | | | 29,40 | 15,80 | 106,60 | 731,20 | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Салат из свежих огурцов с маслом растительным | 60 | 0,0 | 7,2 | 0,0 | 64,8 | 36 |
| | Котлета рубленая из говядины | 90 | 12,8 | 14,1 | 14,1 | 241,6 | 416 |
| | Капуста тушеная | 180 | 4,0 | 5,0 | 15,0 | 116,0 | 210 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,0 | 4,2 | 0,0 | 37,0 | 22 |
| | Сок | 200 | 1,0 | 0,0 | 31,0 | 123,0 | 647 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 4,0 | 0,0 | 30,0 | 142,0 | |
| Итого за завтрак | | | 21,8 | 30,5 | 90,1 | 724,4 | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Салат из свеклы с сыром с маслом растительным | 60 | 3,0 | 11,4 | 4,2 | 106,8 | 29 |
| | Котлета Рябушка (из птицы) | 90 | 5,6 | 7,8 | 16,8 | 166,5 | 460 |
| | Макароны отварные | 180 | 4,0 | 6,0 | 39,0 | 229,0 | 469 |
| | Сок | 200 | 0,0 | 0,0 | 24,0 | 96,0 | 647 |
| | Батон нарезной | 50 | 4,0 | 2,0 | 24,0 | 120,0 | |
| Итого за завтрак | | | 16,6 | 27,2 | 108,0 | 718,3 | |
| День 2 | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|
| Завтрак | Салат весенний (из св. капусты) с маслом растительным | 60 | 0,6 | 3,0 | 5,4 | 52,2 | 62 |
| | Биточек рубленый из говядины | 90 | 15,6 | 14,4 | 16,7 | 261,5 | 416 |
| | Рис отварной | 180 | 14,0 | 6,0 | 31,0 | 223,0 | 465 |
| | Напиток из сухофруктов | 200 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 76,0 | 588 |
| | батон нарезной | 50 | 4,0 | 2,0 | 24,0 | 120,0 | |
| Итого за завтрак | | | 34,2 | 25,4 | 97,1 | 732,7 | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Шницель рыбный | 90 | 3,6 | 9,5 | 8,4 | 136,8 | 324 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,0 | 5,0 | 24,0 | 159,0 | 472 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,0 | 4,2 | 0,0 | 37,0 | 22 |
| | Помидоры свежие порционно | 60 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 14,0 | |
| | Компот из яблок | 200 | 0,0 | 0,0 | 28,0 | 109,0 | 585 |
| | Батон | 50 | 2,0 | 1,0 | 13,0 | 69,0 | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 4,0 | 0,0 | 30,0 | 142,0 | |
| Итого за завтрак | | | 12,6 | 19,7 | 105,4 | 666,8 | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Салат из огурцов с маслом растительным | 60 | 0,7 | 7,6 | 1,1 | 76,3 | 36 |
| | Фрикадельки в соусе | 90/50 | 19,8 | 20,8 | 23,4 | 396,0 | 422 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 6,7 | 10,0 | 28,5 | 222,0 | 463 |
| | Кисель плодовая годный | 200 | 0,0 | 0,0 | 34,0 | 129,0 | 591 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,0 | 0,0 | 15,0 | 71,0 | |
| Итого за завтрак | | | 29,2 | 38,4 | 102,0 | 894,3 | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Шницель рубленый из говядины | 90 | 15,6 | 14,4 | 16,7 | 261,5 | 413 |
| | Рагу из овощей | 180 | 3,0 | 6,0 | 16,0 | 132,0 | 215 |
| | Огурец свежий к гарниру | 60 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 4,0 | |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|-------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| | Сок | 200 | 0,0 | 0,0 | 26,0 | 100,0 | 647 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 4,0 | 0,0 | 30,0 | 142,0 | |
| | Батон | 25 | 2,0 | 1,0 | 13,0 | 69,0 | |
| Итого за завтрак | | | 24,6 | 21,4 | 102,7 | 708,5 | |
| Среднее значение за период: | | | 22,77 | 25,30 | 103,41 | 687,75 | |