



УТВЕРЖДАЮ

Директор Ледкова Т.А.Ледкова

Приказ № 18-ОД от 12.04.2021 года

Десятидневное меню горячих завтраков,  
обучающихся ГБОУ НАО «Начальная школа-детский сад п. Бугрино»  
возрастная категория 7-11 лет

## 10-дневное меню горячих завтраков для питания обучающихся с 7 до 11 лет

### Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Ненецкого автономного округа «Начальная школа-детский сад п. Бугрино»

составлено на основании Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П. Могильного, 2005 год.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
Завтрак	Пюре картофельное	150	3,0	4,5	18,0	132	312
	Котлета из трески	90	10,8	14,4	9,0	216,9	234
	Зеленый горошек	60	2,6	0,2	7,5	41,4	консервы
	Чай сладкий	200	0,1	0,0	15,0	60	376
	Бутерброд с повидлом	50	2,6	4,6	27,4	161	2
Итого за завтрак		550	19,10	23,7	76,9	611,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 2</b>							
Завтрак	Каша пшенная	150	4,1	5,46	25,35	167,25	302
	Омлет паровой	90	9,1	10,3	14,8	189,8	250
	Томаты в с/с	60	0,72	0,12	7,8	99,6	70
	Чай сладкий	200	0,1	0,0	15,0	60	376
	Бутерброд с повидлом	50	2,6	4,6	27,4	161	2
Итого за завтрак		550	16,62	20,48	90,35	677,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3</b>							
Завтрак	Рис отварной	150	3,7	6,1	41,4	235,6	304
	Треска отварная	90	13,7	7,2	0,0	119,3	226
	Огурец соленый	60	0,48	0,12	1,92	10,8	70
	Чай сладкий	200	0,1	0,0	15,0	60	376
	Бутерброд с повидлом	50	2,6	4,6	27,04	161	2
Итого за завтрак		550	20,58	18,02	85,36	586,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 4</b>							
Завтрак	Картофель отварной	150	3,0	4,9	21,4	141,9	310
	Гуляш	90	13,86	5,76	3,33	120,6	260
	Икра кабачковая	60	0,96	3,78	4,44	54,4	консервы
	Чай сладкий	200	0,1	0,0	15,0	60	376
	Бутерброд с повидлом	50	2,6	4,6	27,4	161	2
Итого за завтрак		550	20,52	19,04	71,57	537,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5</b>							
Завтрак	Каша пшенная	150	4,1	5,46	25,35	167,25	302
	Омлет паровой	90	9,1	10,3	14,8	189,8	250
	Томаты в с/с	60	0,72	0,12	7,8	99,6	70
	Чай сладкий	200	0,1	0,0	15,0	60	376
	Бутерброд с повидлом	50	2,6	4,6	27,4	161	2
Итого за завтрак		550	16,62	20,48	90,35	677,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 6</b>							
Завтрак	Рис отварной	150	3,7	6,1	41,4	235,6	304
	Треска отварная с маслом	90	13,7	7,2	0,0	119,3	226
	Зеленый горошек	60	2,6	0,2	7,5	41,4	консервы
	Чай сладкий	200	0,1	0,0	15,0	60	376
	Бутерброд с маслом	40	2,6	8,8	14,3	147	1
Итого за завтрак		540	22,7	22,3	78,2	603,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 7</b>							
Завтрак	Картофель отварной	150	3,0	4,9	21,4	141,9	310
	Гуляш	90	13,86	5,76	3,33	120,6	260
	Икра кабачковая	60	0,96	3,78	4,44	54,4	консервы
	Чай сладкий	200	0,1	0,0	15,0	60	376
	Бутерброд с повидлом	50	2,6	4,6	27,4	161	2
Итого за завтрак		550	20,52	19,04	71,57	537,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 8</b>							
Завтрак	Макароны отварные	150	5,3	4,8	28,5	179,4	309
	Котлета московская со сметанным соусом	90	6,5	11,5	8,4	164,7	270/331
	Томаты в с/с	60	0,72	0,12	7,8	99,6	70
	Чай сладкий	200	0,1	0,0	15,0	60,0	376
	Бутерброд с повидлом	50	2,6	4,6	27,4	161	2
Итого за завтрак		550	15,22	21,02	87,1	664,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 9</b>							
Завтрак	Рис отварной	150	3,7	6,1	41,4	235,6	304
	Курица в сметанном соусе	90	13,5	10,8	2,7	164,7	288/330
	Огурец соленый	60	0,48	0,12	1,92	10,8	70
	Чай сладкий	200	0,1	0,0	15,0	60,0	376
	Бутерброд с повидлом	50	2,6	4,6	27,4	161	2
Итого за завтрак		550	20,38	21,62	88,42	632,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 10</b>							
Завтрак	Пюре картофельное	150	3,0	4,5	18,0	132	312
	Бефстроганов	90	15,3	10,8	4,5	183,6	250
	Огурец соленый	60	0,48	0,12	1,92	10,8	70
	Чай сладкий	200	0,1	0,0	15,0	60,0	376
	Бутерброд с повидлом	50	2,6	4,6	27,4	161	2
Итого за завтрак		550	21,48	20,02	66,82	547,4	