УТВЕРЖДАЮ:

и.о директора МБОУ ССОШ

_____/Н.А.Соколова/

День: 1

Примерное меню на 10 дней горячих завтраков в МБОУ ССОШ на 2022-2023 уч.год

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (Ккал)
Завтрак	Хлеб	100	7,7	2,4	53,4	266
	Плов	250	37.2	45.33	41.05	392.68
	Сок фруктовый	200	1	-	18,2	76
						734,68

День: 2

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (Ккал)
Завтрак	Чай (витаминизированный)	200	0,36	-	35,2	142,2
	Мясо куриное обжареное в духовке	50	14.47	5.27	0.36	107.61
	Закуска из свежих овощей	50	0,45	-	1,3	7,5
	Хлеб	100	7,7	2,4	53,4	266
	Рожки отварные	200	3.68	3.53	23.55	140.73
						664,04

День: 3

№ Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (Ккал)
Завтрак	Гарнир картофельное пюре	200	2,97	0,17	27,8	156,5
	Рыба обжаренная в духовке	100	13,57	11,67	3,49	173,75
	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,8	11,5
	Кисель (витаминизированный)	200	0,56	-	31,8	121,6
	Хлеб	50	3,85	1,2	26,7	133
						596,35

День: 4

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (Ккал)
Завтрак	Хлеб	50	3,85	1,2	26,7	133
	Каша пшенная молочная	200	9,08	10,63	48,79	327,15
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69
						578,84

День: 5

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)
Завтрак	Чай (витаминизированный)	200	0,36	-	35,2	142,2
	Расстегай с повидлом	60	4,96	7,12	36,14	387,76
						529,96

День: 6

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (Ккал)
Завтрак	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Запеканка пшенная с творогом	200	14,57	11,9	46,96	346,83
	Апельсин	200	1,53	-	14,3	62,9
						528,42

День: 7

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (Ккал)
Завтрак	Чай	200	-	-	20	79,8
	Гарнир картофельное пюре	200	2,97	0,17	27,8	156,5
	Соус томатный	40	1,42	5,12	9,09	86,25
	Тефтели из говядины паровые	80/100	12,85	14,60	8,74	217,83
	Хлеб	100	7,7	2,4	53,4	266
						806,38

День: 8

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (Ккал)
Завтрак	Хлеб	100	7,7	2,4	53,4	266
	Кисель (витаминизированный)	200	0,56	-	31,8	121,6
	Каша манная молочная с маслом	200	6,53	7,03	38,78	244,92
						632,52

День: 9

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)
Завтрак	Хлеб	100	7,7	2,4	53,4	266
	Рожки отварные	200	3.68	3.53	23.55	140.73
	Соус томатный	40	1,42	5,12	9,09	86,25
	Биточки	80/100	10,68	11,72	5,74	176,75
	Чай	200	-	-	20	79,8
						749,53

День: 10

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (Ккал)
Завтрак	Запеканка творожная	190	29,22	12,11	28,1	343,23
	Яблоко	230	0,92	-	26,1	106
	Компот из кураги (витаминизированный)	200	2,08	-	43,36	193,4
						642,63