

УТВЕРЖДАЮ:



ГБОУ Херсонской области
«Сивашская школа №1
Новотроицкого муниципального
округа»

Директор школы:

С.И. Ципп

Примерное десятидневное меню одноразового приема пищи (завтраков) для организации питания детей ГБОУ ХО «Сивашская школа №1 Новотроицкого муниципального округа» возрастной категории 7-11 лет с 01.09.2024 – 28.12.2024 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
День 1					
ЗАВТРАК					
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
Поджаренная из свежих огурцов и помидоров	30/30	0,54	0,09	1,71	10,20
Котлета мясная	50/5	8,2	11,4	8,7	170,00
Фруктовый сок	180	0,90		18,18	76,32
Хлеб пшеничный	30	1,84	0,90	16,19	81,92
Итого за завтрак	475	17,0	16,91	71,23	506,89
День 2					
ЗАВТРАК					
Запеканка из творога с яблочным соусом	120/30	21,13	14,53	25,51	316,49
Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,49	14,89	136
Чай с сахаром и лимоном	180	0,25	0,03	10,23	43,46
Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за завтрак	470	24,14	22,45	60,43	543,0
День 3					
ЗАВТРАК					
Картофель отварной	150	2,86	4,31	23,01	142,35
Рыба тушеная в томате с овощами	90	11,88	5,68	2,21	108,09
Поджаренная из свежих огурцов и помидоров	30/30	0,54	0,09	1,71	10,20
Чай с сахаром	200	0,20	0,02	11,05	45,41
Хлеб пшеничный	30	1,84	0,90	16,19	81,92
Хлеб ржаной	30	2,45	5,66	10,97	102,00
Итого за завтрак	560	19,77	16,66	65,14	489,97
День 4					
ЗАВТРАК					
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес»	150	5,33	6,86	26,24	188,3
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
Бутерброд с сыром	15/5/30	5,80	8,30	14,83	157
Какао на молоке	180	3,58	2,85	14,71	100,06
Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00

<u>Итого за завтрак</u>	<u>550</u>	<u>22,0</u>	<u>23,9</u>	<u>82,0</u>	<u>637,3</u>
<u>День 5</u>					
<u>ЗАВТРАК</u>					
<u>Плов из птицы</u>	<u>240</u>	11,56	12,56	42,88	366,4
<u>Подгарнировка из свежих огурцов и помидоров</u>	<u>30/30</u>	0,54	0,09	1,71	10,20
<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	<u>180</u>	0,53	0,05	16,72	70,15
<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>30</u>	1,84	0,90	16,19	81,92
<u>Хлеб ржаной</u>	<u>30</u>	2,45	5,66	10,97	102,00
<u>Итого за завтрак</u>	<u>540</u>	<u>16,92</u>	<u>19,26</u>	<u>88,47</u>	<u>630,67</u>
<u>День 6</u>					
<u>ЗАВТРАК</u>					
<u>Жаркое по-домашнему (говядина)</u>	<u>240</u>	20,68	19,0	28,35	367,71
<u>Подгарнировка из свежих огурцов и помидоров</u>	<u>30/30</u>	0,54	0,09	1,71	10,20
<u>Фруктовый сок</u>	<u>180</u>	0,90		18,18	76,32
<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>30</u>	1,84	0,90	16,19	81,92
<u>Хлеб ржаной</u>	<u>30</u>	2,45	5,66	10,97	102,00
<u>Итого за завтрак</u>	<u>540</u>	<u>26,41</u>	<u>25,65</u>	<u>75,4</u>	<u>638,15</u>
<u>День 7</u>					
<u>ЗАВТРАК</u>					
<u>Каша жидкая молочная из манной крупы</u>	<u>200/10</u>	6,11	1,72	32,38	251,00
<u>Яйцо отварное</u>	<u>40</u>	5,08	4,60	0,28	63,00
<u>Бутерброд с сыром</u>	<u>15/5/30</u>	5,80	8,30	14,83	157,00
<u>Напиток кофейный на молоке</u>	<u>180/10</u>	2,65	2,28	14,42	89,46
<u>Итого за завтрак</u>	<u>480</u>	<u>19,64</u>	<u>16,9</u>	<u>61,91</u>	<u>560,46</u>
<u>День 8</u>					
<u>ЗАВТРАК</u>					
<u>Гречневая каша рассыпчатая</u>	<u>150</u>	6,32	3,83	28,59	173,83
<u>Котлета из курицы</u>	<u>75</u>	14,4	3,2	10,1	126,4
<u>Капуста тушеная</u>	<u>75</u>	1,9	4,65	8,15	83,0
<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	<u>180/10</u>	0,53	0,05	16,72	70,15
<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>30</u>	1,84	0,90	16,19	81,92
<u>Итого за завтрак</u>	<u>510</u>	<u>24,99</u>	<u>12,63</u>	<u>79,75</u>	<u>535,3</u>
<u>День 9</u>					
<u>ЗАВТРАК</u>					
<u>Вареники ленивые отварные со сметаной</u>	<u>120/15</u>	20,15	9,71	20,31	250,26
<u>Бутерброд с сыром</u>	<u>15/5/30</u>	5,80	8,30	14,83	157,00
<u>Чай с сахаром</u>	<u>200/11</u>	0,20	0,02	11,05	45,41
<u>Фрукты (яблоки)</u>	<u>100</u>	0,40	0,40	9,80	47,00
<u>Итого за завтрак</u>	<u>485</u>	<u>26,55</u>	<u>18,43</u>	<u>55,99</u>	<u>499,67</u>
<u>День 10</u>					
<u>ЗАВТРАК</u>					
<u>Рагу из овощей</u>	<u>155</u>	3,2	12,7	17,8	199,00
<u>Яйцо отварное</u>	<u>40</u>	5,08	4,60	0,28	63,00
<u>Жареная рыба</u>	<u>60</u>	10,95	8,25	2,62	128,25
<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	<u>180/10</u>	0,53	0,05	16,72	70,15
<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>30</u>	1,84	0,90	16,19	81,92
<u>Хлеб ржаной</u>	<u>30</u>	2,45	5,66	10,97	102,00
<u>Итого за завтрак</u>	<u>495</u>	<u>24,05</u>	<u>32,16</u>	<u>64,58</u>	<u>644,32</u>