

Утверждаю
Директор МБОУ «Акатовская основная школа»
30 августа 2023 г.

Ю.Б.Мамонтова



Примерное десятидневное меню
горячих школьных завтраков для организации питания
обучающихся 5-9 классов
в МБОУ «Акатовская основная школа»
на 2023-2024 учебный год

2023 г.

1 День

Школа

МБОУ "Акатовская основная школа"

Отд./корп

5-9 класс

День 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		14	Масло сливочное.	15	17,00 Р	67,1	0,1	0,1	0,14
	гор.блюдо	93	Каша пшеничная молочная.	200	15,00 Р	197,22	0,95	0,81	0
	хлеб	5,3	Хлеб пшеничный.	30	2,00 Р	95,5	5,3	2,3	21,8
		12,17	Пряники	80	17,00 Р	108,6	1,31	5,16	20,3
	гор. напиток	382	Какао.	180	9,00 Р	89,25	6,02	7,24	25,5
	Итого за завтрак:				505	60,00 Р	557,67	1,05	0,91

2 День

Школа

МБОУ "Акатовская основная школа"

Отд./корп

5-9 класс

День 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	фрукты	112	Фрукт(мандарин).	100	21,50 Р	96	2	1	42
	гор.блюдо	83	Борщ с капустой и сметаной.	250	32,00 Р	106,02	13,02	7,14	100,36
	хлеб	5,31	Хлеб ржаной.	30	2,00 Р	64,4	6,4	2,7	26,1
	хлеб	5,3	Хлеб пшеничный.	30	2,00 Р	95,5	5,3	2,3	21,8
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2,50 Р	108,98	11,96	0	1
	Итого за завтрак:				640	60,00 Р	375,4	33,38	10,84

5 День

Школа

МБОУ "Акатовская основная школа"

Отд./корп

5-9 класс

День 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		265	Плов	250	32,20	347,2	10,01	7	145,23
		287	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	12,00	75	18,04	19,2	16,5
	гор. Напиток	859	Компот из св.фруктов.	180	4,00	80	0,33	0,15	18,9
	хлеб	5,31	Хлеб пшеничный.	30	2,00	64,4	6,4	2,7	26,1
		5,08	Хлеб ржаной	40	2,00	102,2	6,6	2,6	33,2
		15	Печенье	40	7,80	69	05	1,3	15,9
			Итого за завтрак:	600	60,00	566,6	34,78	29,05	206,73

6 День

Школа

МБОУ "Акатовская основная школа"

Отд./корп

5-9 класс

День 6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		637	Птица отварная	100	23,00 Р	245,01	1,1	6,3	31,4
	гор. Блюдо	210	Гречка отварная, огурец свежий	200/20	15,00 Р	228,4	0,1	2	15
	хлеб	5,31	Хлеб пшеничный.	30	2,00 Р	64,4	6,4	2,7	26,1
	хлеб	5,08	Хлеб ржаной.	40	2,00 Р	101	3,3	1,3	16,6
	гор. Напиток	951	Кофейный напиток.	180	6,00 Р	89,25	0	1,3	16,7
		112	Мандарины	100	12,00 Р	96	2	1	42
			Итого за завтрак:	350	60,00 Р	824,06	12,9	14,6	147,8

7 День

Школа

МБОУ "Акатовская основная школа"

Отд./корп

5-9 класс

День 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	37	Суп картофельный с вермишелью и птицей.	250	28,00 Р	212,3	7	8,7	6
	гор.напиток	382	Какао.	180	9,00 Р	117,95	0,33	1,15	0
	хлеб	5,31	Хлеб пшеничный.	40	2,00 Р	44,4	0,9	0	18,3
		5,08	Хлеб ржаной.	40	2,00 Р	101	4,5	1,3	16,6
			Яйцо	70	8,50 Р	85	100	0,7	0
		12,17	Пряники	40	10,00 Р	108,6	1,31	5,16	20,3
			Итого за завтрак:	510	60,00 Р	475,65	12,73	11,15	40,9

8 День

Школа

МБОУ "Акатовская основная школа"

Отд./корп

5-9 класс

День 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	фрукты	847	Яблоко.	100	14,00 Р	64,05	0,6	0,6	15
	гор. Блюдо	173	Каша рисовая молочная.	250	12,50 Р	280,04	5,1	5,6	0,3
		275	Кисель	200	5,00 Р	194	0,12	0	21,15
	хлеб	5,31	Хлеб пшеничный.	40	2,00 Р	40	4,6	1,9	18,7
		14	Масло сливочное.	20	18,00 Р	70,2	0,1	0,1	0,14
		15	Печенье	40	7,50	69	0,5	1,3	15,9
		Итого за завтрак:	650	60,00 Р	648,29	10,52	8,2	55,29	

