

Утверждаю:

И.О. Директора МКОУ

« Казаковская основная
общеобразовательная школа»


И.О. Кобрыгина ТИ

« 29 » августа 2024г

Примерное 10 дневное меню (завтраки)

МКОУ «Казаковская основная общеобразовательная школа»

2024-2025уч.г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.

Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, 2004г.

Издательство « Хлебпродинформ»,

		1 – 4 класс	белки	жиры	углеводы	Ккал	5 – 9 класс	белки	жиры	углеводы	Ккал
День	Рацион блюд					Выход	блюд				
завтрак	Каша рисовая молочная	200	2,9	4,95	36,2	201	200	2,9	4,95	36,2	201
	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,2	60	200	0,2	0	15,2	60
	Хлеб 1 с. пшеничный	50	4,0	0,5	25	123	80	6,4	0,8	40	196,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	1,32	18,08	103,2	50	4,25	1,65	22,6	129
	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	20	0	16,4	0,2	150
	Итого:	500	10,5	14,97	94,58	562,2	550	13,75	23,8	114,2	736,8
2 день											
завтрак	Запеканка из творога	185	20,87	14,36	32,35	342,12	185	20,87	14,36	32,35	342,12
	Сгущенное молоко	10	0,72	0,85	5,55	32,8	20	1,44	1,7	11,1	65,6
	Какао с молоком	200	6,7	3,4	21	143	200	6,7	3,4	21	143
	Фрукты	100	0,0	0,00	11,4	45	100	0,0	0,00	11,4	45
	Хлеб 1 с. с пшеничный	40	3,2	0,4	20,0	98,4	40	3,2	0,4	20,0	98,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	1,32	18,08	103,2	40	3,4	1,32	18,08	103,2
	Итого:	575	34,89	20,33	108,38	764,52	585	35,61	21,18	113,93	797,32

		1 – 4 класс	белки	жиры	углеводы	Ккал	5 – 9 класс	белки	жиры	углеводы	Ккал
9 день	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	180	6,62	5,42	31,73	202,14
	Птица отварная	100	21,1	13,6	0	206,25	100	21,1	13,6	0	206,25
Завтрак	Напиток Витошка	200	-	-	19	80	200	-	-	19	80
	Хлеб 1 с. с валежек	40	3,2	0,4	20,0	98,4	40	3,2	0,4	20,0	98,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	1,32	18,08	103,2	40	3,4	1,32	18,08	103,2
	Итого:	530	33,22	19,84	83,53	656,3	560	34,32	20,74	88,81	689,99
10 день	Каша ячневая молочная	200	6,0	5,3	30,7	195	250	7,5	6,6	38,4	244
Завтрак	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,4	1,32	18,08	103,2	40	3,4	1,32	18,08	103,2
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	10	2,32	2,95	0	36,4
	Кофейный напиток	200	0.24	0.19	22.81	93,28	200	0.24	0.19	22.81	93,28
	Хлеб 1 с. с пшеничный	50	4,0	0,5	25	123	50	4,0	0,5	25	123
	Итого:	500	15,96	10,26	96,59	550,88	550	17,46	11,56	104,29	599,88