

Утверждаю:  
Директор МБОУ Холмовская №1 ОШ  
Л.А.Сикорская



Десятидневное меню  
для организации питания обучающихся  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
Холмовская №1 основная школа  
Демидовского района Смоленской области  
в возрасте от 7 до 11 лет  
(завтрак)  
Сезон: осеннее – зимний период



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена					
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов с курицей	240	18,2	15,6	43,4	396	492						
					гор.напиток	Салат из капусты с морковью и растительного масла	80		3,7	5,5	59,7	40				
						Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,22	59	377				
						хлеб	70	1,1	0,2	9,88	45,72					
						батон	40	2,24	0,44	19,76	91,96					
						йогурт	100	7,4	3,9	9,4	102					
				итого		730	29,24	23,94	103,16	754,38		77-32				

1	4	Завтрак	гор.блюдо	картофельное пюре с рыбой	200/100	2	5	21	187,2	317						
					гор.напиток	Салат из свеклы с растительным маслом	80	0,8	6,4	5,9	94	24				
						чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	15,22	59	377				
						хлеб	70	1,1	0,2	9,88	45,72					
						батон	40	2,24	0,44	19,76	91,96					
						фрукты	250	0,4	0,4	10,4	45	90				
						масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14				
										итого	650	6,92	19,79	82,29	588,88	



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отв с тушёной	180/30	18,1	16,7	5,82	246	238,305	
				Салат из капусты с морковью и растительного масла	80	2	3,7	5,5	59		
				гор.напиток	200	0	0	15	60	391	
				хлеб	70	1,1	0,2	9,88	45,72		
				батон	40	2,24	0,44	19,76	91,96		
				Сыр	15	5,7	7,5	0,1	43,05		
				<i>итого</i>	590	25,24	21,24	59,36	524,88		77-32
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная	180	6,2	4,5	31,6	191,7	160	
				Яйцо отв.	60	6,1	5,5	0,3	75,2	187	
				Чай с сахаром	200	0	0	10,3	41,2		
				Батон	40	2,24	0,44	19,76	91,96		
				масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14	
				Йогурт	100	7,4	3,9	9,4	102		
				<i>итого</i>	790	24,38	28,79	71,63	740,61		77-32

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	7	Завтрак	гор.блюдо	голубцы ленивые	180	7,6	12,4	6,1	186	244	
				салат из свеклы с растительным маслом	80	0,8		5,9	42,1	35	
				Какао на молоке	200	2,3	0,4	23,4	106,4	387	
				хлеб	70	1,1	0,2	9,88	45,72		
				батон	40	2,24	0,44	19,76	91,96		
				масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14	
				Сок в ассортименте	200	1,8	0,2	3,4	22,2	400	
	<i>итого</i>			780	13,92	20,59	55,05	499,7		77-32	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	8	Завтрак	гор.блюдо	Макаронны отв скуррицей	180/100	18,2	15,6	48,4	182	492	
				Салат из капусты с морковью	80	2	3,7	5,5	59	24	
				Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,22	59	377	
				хлеб	70	1,1	0,2	9,88	45,72		
				батон	40	2,24	0,44	19,76	91,96		
				яблоко	250	0,4	0,4	10,44	45	90	
					<i>итого</i>			640	24,24	20,44	109,2



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена		
												гор.блюдо	гор.напиток
2	Завтрак			Картофельное пюре с рыбой	200/100	2	5	21	187,2	317			
						Салат из капусты с морковью и растительного масла	80	2	3,7	5,5	42	40	
						Кисель витаминизированный	200	0,16	0,08	27,5	11,36	360	
						хлеб	70	1,1	0,2	9,88	45,72		
						батон	40	2,24	0,44	19,76	91,96		
						масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14	
						Яблоко	250	0,4	0,4	10,4	45		
					500	14,82	20,49	97,07	674,88		77-32		

2	Завтрак			Суп картофельный с курицей	250	2,54	4,58	20	135	188			
						Блины с маслом	180	12,87	11,4	20,82	255	267	
						кофейный напиток с молоком	200	2,5	0,04	17,8	81,5	391	
						хлеб	70	1,1	0,2	9,88	45,72		
						батон	40	2,24	0,44	19,76	91,96		
						Сок в ассортименте	200	1,8	0,2	3,4	22,2	40	
					940	23,05	16,86	91,66	631,38		77-32		