

Председатель родительского комитета  
МБОУ "Ачаирская СОШ"

Директор МБОУ "Ачаирская  
СОШ"

Е.А.Коротина

Е.Г. Чалова

**ПРИМЕРНОЕ 15-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
питания школьников завтраками**

Возрастная категория: от 7 до 18 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-12г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8.5	8.6	47.3	301.1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4.1	1.5	5.9	53.5
	Итого за Завтрак	750	20.7	16.4	94.6	610
	<b>Итого за день</b>	<b>750</b>	<b>20.7</b>	<b>16.4</b>	<b>94.6</b>	<b>610</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	100	13.6	11.9	8.3	195
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	550	28.5	29.6	84.3	717.7
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>28.5</b>	<b>29.6</b>	<b>84.3</b>	<b>717.7</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Завтрак	707	29.9	30.9	96.9	784.4
	<b>Итого за день</b>	<b>707</b>	<b>29.9</b>	<b>30.9</b>	<b>96.9</b>	<b>784.4</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	Завтрак					
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5.5	295.6
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	540	30	32.3	62.8	661.2
	<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>30</b>	<b>32.3</b>	<b>62.8</b>	<b>661.2</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	Завтрак					
54-3г-2020	Макаронные изделия отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8

Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4.1	1.5	5.9	53.5
	Итого за Завтрак	740	20	12.8	92	564
	<b>Итого за день</b>	<b>740</b>	<b>20</b>	<b>12.8</b>	<b>92</b>	<b>564</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-25.1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
	Итого за Завтрак	630	22.5	21.4	67.4	552.7
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>22.5</b>	<b>21.4</b>	<b>67.4</b>	<b>552.7</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	Завтрак					
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-7м-2020	Шницель из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Йогурт 2.5%	95	3.2	2.4	5.2	55.2
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	845	31.5	28.8	113.8	840.7
	<b>Итого за день</b>	<b>845</b>	<b>31.5</b>	<b>28.8</b>	<b>113.8</b>	<b>840.7</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-1т-2020	Запеканка из творога	250	49.4	17.8	36.1	502.1
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Банан	250	3.8	1.3	52.5	236.3
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Завтрак	945	61.2	36.1	143.4	1141.7
	<b>Итого за день</b>	<b>945</b>	<b>61.2</b>	<b>36.1</b>	<b>143.4</b>	<b>1141.7</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	Завтрак					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25.1	23.4	21.5	397.4
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за Завтрак	700	33.4	26.7	90.3	735
	<b>Итого за день</b>	<b>700</b>	<b>33.4</b>	<b>26.7</b>	<b>90.3</b>	<b>735</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	Завтрак					
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	100	13.6	11.9	8.3	195
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
Пром.	Йогурт 1.5%	95	3.9	1.4	5.6	50.8
	Итого за Завтрак	835	25.6	21.5	86	641
	<b>Итого за день</b>	<b>835</b>	<b>25.6</b>	<b>21.5</b>	<b>86</b>	<b>641</b>

	Неделя 3 Понедельник					
	Завтрак					
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4.1	1.5	5.9	53.5
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Завтрак	730	19.5	11.9	92.9	557.3
	<b>Итого за день</b>	<b>730</b>	<b>19.5</b>	<b>11.9</b>	<b>92.9</b>	<b>557.3</b>
	Неделя 3 Вторник					
	Завтрак					
54-6г-2020	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Завтрак	740	25.9	23.2	102.8	724.3
	<b>Итого за день</b>	<b>740</b>	<b>25.9</b>	<b>23.2</b>	<b>102.8</b>	<b>724.3</b>
	Неделя 3 Среда					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-21м-2020	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86.0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Завтрак	750	44.2	20.0	83.9	692.1
	<b>Итого за день</b>	<b>750</b>	<b>44.2</b>	<b>20.0</b>	<b>83.9</b>	<b>692.1</b>
	Неделя 3 Четверг					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-12м-2020	Плов с курицей	250	23.1	9.3	41.3	341.5
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
Пром.	Йогурт 1.5%	95	3.9	1.4	5.6	50.8
	Итого за Завтрак	795	35.4	22.2	111.8	789
	<b>Итого за день</b>	<b>795</b>	<b>35.4</b>	<b>22.2</b>	<b>111.8</b>	<b>789</b>
	Неделя 3 Пятница					
	Завтрак					
54-8г-2020	Капуста тушеная	200	4.8	6	19.5	151.4
54-6м-2020	Биточек из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	540	26.2	23.7	62	567.2
	<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>26.2</b>	<b>23.7</b>	<b>62</b>	<b>567.2</b>

В меню представлены рецептуры блюд из сборника рецептур блюд типовых меню для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"