


Утверждаю:  М.А.Шебанова
 Директор МКОУ «Серпейская средняя школа»

Примерное 10-ти дневное меню
 для организации питания обучающихся
 МКОУ «Серпейская СОШ»
 на завтраки с 5 по 11 классы.

п/п	Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
	1 день					
	Завтрак	(г)	(г)	(г)	(г)	Ккал
	Каша геркулесовая молочная с сахаром и маслом сливочным	200/10/5	8,35	13,75	28,30	270,55
	Бутерброд с маслом сливочным	70/20	5,35	18,53	35,79	334,40
	Чай сладкий	200	0,00	0,00	15,98	63,84
	Итого:		13,7	32,28	80,07	668,79
	2 день					
	Завтрак					
	Запеканка творожная	200	35,20	8,40	28,40	336,00
	Бутерброд с сыром	70/20	10,07	7,93	35,69	257,40
	Кофейный напиток на молоке	200	3,11	3,39	15,08	100,60
	Итого:		48,38	19,72	79,17	694,00
	3 день					
	Завтрак	(г)	(г)	(г)	(г)	Ккал
	Картофельное пюре с рыбой тушеной	200/100	11,99	9,14	31,30	243,44
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,00	31,80	125,80
	Кондитерские изделия	40	2,80	7,60	26,40	185,20
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,84	69,60
	Обед					
	Итого:		37,10	33,94	145,88	1059,52
	4 день					
	Завтрак					
	Гречневая каша с гуляшом из мяса	150/100	20,28	8,60	27,55	346,75
	булочка	50	2,7	5,15	23,3	150
	Чай сладкий	200	0,00	0,00	15,98	63,84
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,84	69,60
	Итого:		24,66	14,08	81,67	

	Завтрак	5 день					
	Омлет натуральный		150	25,40	23,00	1,40	314,00
	Бутерброд с маслом сливочным		70/20	5,35	18,53	35,79	334,40
	Чай сладкий		200	0,00	0,00	15,98	63,84
Итого:				30,75	41,53	53,17	712,24

	6 день						
	Завтрак						
	Оладья со сгущенным молоком		200/10	20,00	33,40	3,80	298,60
	Кисло-молочный продукт		100	2,52	1,20	17,58	94,22
	Какао с молоком		200	5,80	5,80	34,40	205,60
Итого:				28,32	40,40	55,78	598,42

	7 день						
	Завтрак						
	Каша пшеничная с сахаром и маслом сливочным		200/5/10	8,35	13,75	28,30	270,55
	Бутерброд с сыром		70/20	10,07	7,93	35,69	257,40
	Чай сладкий		200	0,00	0,00	15,98	63,84
Итого:				18,42	21,68	79,97	591,79

	8 день						
	Завтрак						
	Макаронные изделия запеченные с яйцом и сыром		200	22,40	34,20	75,80	710
	Бутерброд с маслом сливочным		70/20	5,35	18,53	35,79	334,40
	Чай сладкий		200	0,00	0,00	15,98	63,84
	Фрукты		100	1,50	0,10	21,00	89,00
Итого:				29,25	52,83	148,57	1197,24

	9 день						
	Завтрак						
	Картофельное пюре с мясной котлетой		200/100	24,01	34,49	68,62	635,99
	Компот из сухофруктов		200	0,6	0	31,8	125,80
	Кондитерские изделия		40	2,80	7,60	26,40	185,20
	Хлеб ржаной		30	1,68	0,33	14,84	69,60
Итого:				29,09	42,42	141,66	1016,59

	10 день						
	Завтрак						

	Манник со сгущенным молоком	200/10	13,20	7,00	92,20	484,60
	Бутерброд с сыром	70/20	10,07	7,93	35,69	257,40
	Чай сладкий	200	0,00	0,00	15,98	63,84
Итого:			23,27	14,93	143,87	805,84

Автор: Н.И.Ковалев, М.Н.Куткина, В.А.Кравцова

Название: Технология приготовления пищи