

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Азовская школа-
гимназия имени Николая Саввы»


А.П. Немыкина
«01» сентября 2022 года

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЗАВТРАК ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ (ОТ 7 И СТАРШЕ ЛЕТ)
В МОУ «АЗОВСКАЯ ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ ИМЕНИ НИКОЛАЯ САВВЫ»
ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

*1-11 в
отношении
завтрак*

		МЕНЮ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 1-4 классы							
		1 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1		Завтрак							
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	70/71	2011	
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/5/15	9.1	8.5	36.0	255.2	204	2011	
	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	55	2.5	3.8	28.4	157.2	2	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0.2	0.0	6.3	26.8	54-2гн 2020	2020	
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	117	0.5	0.5	11.5	55.0	338	2011	
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022	
Итого за прием пищи:		589	12.8	12.9	83.2	502.0			
Всего за день:			12.8	12.9	83.2	502.0			
		2 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2		Завтрак							
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100/10	18.5	13.0	22.6	284.2	223	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.1	24.9	376	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.4	СРБ	2022	
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022	
	Итого за прием пищи:		311	19.7	13.2	38.6	355.5		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	172,8	169,7	748,7	5257,9
Среднее значение за период	17,3	17,0	74,9	525,8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,1	29,0	57,9	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	487