

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МЕДВЕДЕВСКАЯ ШКОЛА»
ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
(МОУ «МЕДВЕДЕВСКАЯ ШКОЛА»)**

296121, Российская Федерация, Джанкойский район, с. Медведевка, ул. Ленина, 8
e-mail: school@jankouisty-rayon14@crimeaedu.ru



**Примерное
10-ти дневное меню
завтраков детей с 7 - 15 лет**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур	Сборник рецептур
	1-4 кл	5-11 кл		белки г,	жиры г,	углеводы			
ЗАВТРАК 1 -й день									
КАША молочная манная	210	220		6,11	10,72	32,38	251	181	2015
какао с молоком	200	200		4,08	3,54	17,58	118,6	382	2015
сыр порциями	10	15		5,8	7,4	0	91	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	50		2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
хлеб РЖАНОЙ	20	30		1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
Итого за прием пищи:	470	515		19,99	22,56	74,46	582,9		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур	Сборник рецептур
	1-4 кл	5-11 кл		белки г,	жиры г,	углеводы			
ЗАВТРАК 2 -й день									
ГОЛУБЦЫ с мясом говядины (ленивые)	190	230		16,77	10,74	24,06	260,06	297	2014
КОМПОТ из смеси сухофруктов	200	200		0,66	0,09	32,01	132,8	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	50		2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
хлеб РЖАНОЙ	20	30		1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
Итого за прием пищи:	440	510		21,43	11,73	80,57	515,16		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур	Сборник рецептур
			белки г,	жиры г,	углеводы			
ЗАВТРАК 3-й день	1-4 кл	5-11 кл						
запеканка из творога	124	135	24,8	17,1	28,5	372,2	223	2015
чай с лимоном	200	200	0,2	0	7	30,2	377	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	120	0,4	0,4	9,8	47	338	2015
Итого за прием пищи:	424	455	25,4	17,5	45,3	449,4		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур	Сборник рецептур
			белки г,	жиры г,	углеводы			
ЗАВТРАК 4-й день	1-4 кл	5-11 кл						
омлет натуральный	140	150	17,5	13,3	45,1	419,2	210	2015
сдоба обыкновенная	50	50	3,88	2,36	23,55	131	421	2015
сок фруктовый	200	200	1	0	20,2	84,8	389	2015
Итого за прием пищи:	390	400	22,38	15,66	76,57	635		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур	Сборник рецептов
			белки г,	жиры г,	углеводы			
ЗАВТРАК 5-й день	1-4 кл	5-11 кл				ккал		
рагу из птицы	150	210	28,6	18,3	19	237,8	289	2017
кисель из сока фруктового	200	200	0,5	0,1	24,2	99,2	358	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	50	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
хлеб РЖАНОЙ	20	30	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
Итого за прием пищи:	400	490	33,1	19,3	76,57	459,3		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур	Сборник рецептов
			белки г,	жиры г,	углеводы			
ЗАВТРАК 6-й день	1-4 кл	5-11 кл				ккал		
КАША ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	180	4,7	4,7	20,9	144,1	302	2015
биточки паровые	90	100	14,5	15,3	11,9	243,3	281	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ)	200	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342,1	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	50	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
хлеб РЖАНОЙ	20	30	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
Итого за прием пищи:	490	560	23,36	21,06	85,18	624,3		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур	Сборник рецептов
			1-4 кл	5-11 кл	белки г,			
ЗАВТРАК 7 -й день								
каша молочная овсяная	200	210		7,82	12,83	34,27	182	2015
кофейный напиток с молоком	200	200		3,3	2,4	14,1	379	2011
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	0,4	0,4		5,1	4,6	0,3	209	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	50		2,3	0,2	14,8	кк	2020
хлеб РЖАНОЙ	20	30		1,7	0,7	9,7	кк	2020
		0	0	0	0	0		
Итого за прием пищи:	450,4	490,4	20,22	20,73	73,17	562,2		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур	Сборник рецептов
			1-4 кл	5-11 кл	белки г,			
ЗАВТРАК 8 -й день								
макаронные отварные с маслом	150	180		6,8	4,3	43,2	309	2015
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	100		13,9	16,5	12,8	295	2015
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	200		1	0	20,2	389	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	50		2,3	0,2	14,8	кк	2020
хлеб РЖАНОЙ	20	30		1,7	0,7	9,7	кк	2020
Итого за прием пищи:	480	560	25,7	21,7	100,7	698,8		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур	Сборник рецептур
			белки г,	жиры г,	углеводы			
ЗАВТРАК 9 -й день	1-4 кл	5-11 кл				ккал		
каша молочная из пшена и риса	200	220	2,7	5,41	18,49	285	175	2007
сдоба обыкновенная	50	50	3,88	2,36	23,55	131	421	2015
компот из смеси сухофруктов	200	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	2015
Итого за прием пищи:	450	470	7,24	7,86	74,05	548,8		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур	Сборник рецептур
			белки г,	жиры г,	углеводы			
ЗАВТРАК 10-й день	1-4 кл	5-11 кл				ккал		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	200	3,26	9,62	18,89	181,5	128	2015
фрикадельки рыбные	100	120	14,9	1,9	9,6	114,9	240	2011
чай с сахаром	200	200	0,1	0	14,8	59,3	376	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	50	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
хлеб РЖАНОЙ	20	30	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
Итого за прием пищи:	500	600	20,56	11,72	76,57	426,2		