«УТВЕРЖДАЮ»:

 Директор МБОУ СОШ с.Братовщина

имени Героя Советского Союза В.С.Севрина

Т.А.Юдина

**Примерное десятидневное меню завтраков**

**общеобразовательных учреждений Долгоруковского муниципального района**

**на 2022-2023 учебный год стоимостью 25 рублей.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **рец.** | **Наименование блюд** | **Выход (г)** | **Белки****(г)** | **Жиры****(г)** | **Углев****оды (г)** | **Эн.Ц****(калл)** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **7-11****лет** | **11 лет и старше** | **А****(мкг)** | **В1****(мг)** | **С****(мг)** | **Е****(мг)** | **Са****(мг)** | **Mg****(мг)** | **P****(мг)** | **Fe****(мг)** |
| **1 день** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/10/10 | 40/10/15 | 3,3 | 1.3 | 8,0 | 112 |  |  | 21 |  | 61 | 25,6 |  | 1,2 |
| 413 | Каша манная молочная  | 150/5 | 200/5 | 6,53/4,77 | 7,03/6,85 | 38,78/19,54 | 169,18/203,00 | 0,04 | 0,07/0,08 | 0,91 | 0,72 | 9,6/11,52 | 17,82 | 102,24 | 0,66/0,79 |
| 943 | Чай с сахаром | 200/15 | 200/15 | 0,13 | 0,01 | 1,81 | 60,15 |  |  | 21 |  | 61 | 25,6 |  | 1,2 |
|  | Хлеб пшеничный  | 60 | 60 | 6,6 | 2,6 | 31,03 | 224 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **14,01/14,8** | **9,62/10,76** | **56,29/60,38** | **565,33/599,15** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 день** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40/10 | 40/10 | 3,3 | 1.3 | 8,0 | 112 |  |  | 21 |  | 61 | 25,6 |  | 1,2 |
| 315 | Капуста тушеная | 150 | 200 | 3,1/1,74 | 1,96/2,61 | 5,66/7,54 | 45,39/60,27 |  | 0,03 | 16,48 | 51,3 |  |  |  | 0,76 |
| 53 | Салат из свеклы вареной с маслом | 100 | 100 | 1,6 | 6,08 | 8,38 | 32 | - | 0,02 | 9,5 | 2,74 | 35,15 | 20,9 | 40,97 | 1,33 |
| 299 | Картофельное пюре | 150 | 200 | 11,47/15,3 | 9,3/12,4 | 6,45/8,6 | 147,75/197 |  | 0,054 | 1.026 |  | 69,912 |  |  | 1,566 |
| 252 | Напиток кофейный | 200 | 200 | 2.8 | 3,2 | 19,6 | 114,8 |  |  | 21 |  | 61 | 25,6 |  | 1,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 80 | 6,6 | 2,6 | 46,0 | 224 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **23,97/26,4** | **17,06/20,81** | **77,71/81,74** | **531,94/596,06** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3 день** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/10/10 | 40/10/15 | 3,3 | 1.3 | 8,0 | 112 |  |  | 21 |  | 61 | 25,6 |  | 1,2 |
| 236 | Запеканка из творога со сметаной | 150/20 | 150/20 | 5,27/6,58 | 7,27/9,58 | 19,6/28,9 | 247,16/342,23 | 0,09 | 0,09 | 21 | 0,60 | 5,04 | 46,53 | 338,98 | 1,57 |
| 261 | Чай с сахаром | 200/15 | 200/15 | 0,43 |  | 7,42 | 81 |  |  | 0,36 |  | 44,23 |  |  | 0,009 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 80 | 6,6 | 2,6 | 25,6 | 224 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **12,3/13,61** | **9,87/12,18** | **57,02/61,92** | **552,16/****588,95** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4 день** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40/10 | 40/10 | 3,3 | 1.3 | 23,0 | 112 |  |  | 21 |  | 61 | 25,6 |  | 1,2 |
| 209 | Омлет | 150 | 200 | 8,87 | 13 | 1,53 | 158,67 |  | 0,02 | 0,02 |  | 53,02 |  |  | 1,3 |
| 959 | Какао на молоке | 200 | 200 | 0,13 | 0,01 | 1,81 | 60,15 |  |  | 21 |  | 61 | 25,6 |  | 1,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 80 | 6,6 | 2,6 | 46,0 | 224 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **18,9** | **16,91** | **72,34** | **554,82** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5 день** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/10/10 | 40/10/15 | 3,3 | 1.3 | 8,0 | 112 |  |  | 21 |  | 61 | 25,6 |  | 1,2 |
| 510 | Котлета рыбная | 75 | 75 | 8,5 | 6,8 | 15,6 | 75,7 |  | 0,054 | 1,026 |  | 69,912 |  |  | 1,566 |
| 299 | Картофельное пюре | 150 | 200 | 7,47/8,3 | 9,3/12,4 | 26,45/28,6 | 107,75/117 |  | 0,054 | 1.026 |  | 69,912 |  |  | 1,566 |
|  | Сок плодово-ягодный | 200 | 200 | 6,43 |  | 21,42 | 81 |  |  | 0,36 |  | 44,23 |  |  | 0,009 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 80 | 6,6 | 2,6 | 46,0 | 224 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **27,67/28,5** | **25,1/28,2** | **101,45/103,6** | **571,35/****580,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6 день** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/15 | 40/5/15 | 6,3 | 9,8 | 25,6 | 112 |  |  | 21 |  | 61 | 25,6 |  | 1,2 |
|  | Каша рисовая молочная | 150 | 200 | 4,37/5,82 | 5,45/7,27 | 10,31/17,75 | 75,78/107,71 |  | 0,06/0,08 | 1,56/2,08 |  | 147,63/196,84 |  |  | 0,28/0,37 |
| 261 | Чай с сахаром | 200/15 | 200/15 | 2.8 | 3,2 | 19,6 | 114,8 |  |  | 21 |  | 61 | 25,6 |  | 1,2 |
|  | Хлеб пшеничный  | 80 | 80 | 6,6 | 2,6 | 36,0 | 224 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **20,07/21,52** | **21,05/****22,87** | **91,51/****98,95** | **526,58/****558,51** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7 день** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Яйцо отварное  | 40 | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |  |  | 21 |  | 61 | 25,6 |  | 1,2 |
| 413 | Макароны с маслом  | 150/5 | 200/5 | 13,98/14,77 | 25,71/26,85 | 25,48/30,57 | 269,18/303,01 |  | 0,07/0,08 |  |  | 9,6/11,52 |  |  | 0,66/0,79 |
|  | Сок плодово-ягодный | 200 | 200 | 6,43 |  | 21,42 | 81 |  |  | 0,36 |  | 44,23 |  |  | 0,009 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 80 | 6,6 | 2,6 | 46,0 | 224 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **27,01/27,8** | **28,31/29,45** | **92,9/97,99** | **574,18/608,01** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8 день** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/10/10 | 40/10/15 | 3,3 | 1.3 | 8,0 | 112 |  |  | 21 |  | 61 | 25,6 |  | 1,2 |
| 321 | Рагу из овощей | 200 | 250 | 4,56/5,7 | 6,88/8,6 | 10,96/13,7 | 211,2/239 |  | 0,03 | 16,48 |  | 51,3 |  |  | 0,76 |
|  | Чай с сахаром | 200/15 | 200/15 | 0,13 | 0,01 | 1,81 | 60,15 |  |  | 21 |  | 61 | 25,6 |  | 1,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 80 | 6,6 | 2,6 | 46,0 | 224 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **11,29/12,43** | **9,49/11,21** | **58,77/61,51** | **495,35/523,15** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9 день** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 486 | Рыба тушеная с овощами | 75/75 | 75/75 | 10,6 | 12,4 | 30,6 | 139 |  | 0,054 | 1,026 |  | 69,912 |  |  | 1,566 |
| 299 | Картофельное пюре | 150 | 200 | 11,47/15,3 | 9,3/12,4 | 16,45/18,6 | 147,75/197 |  | 0,054 | 1.026 |  | 69,912 |  |  | 1,566 |
| 959 | Какао на молоке | 200 | 200 | 0,43 |  | 21,42 | 81 |  |  | 0,36 |  | 44,23 |  |  | 0,009 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 80 | 6,6 | 2,6 | 46,0 | 224 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **29,1/32,93** | **24,3/27,4** | **124,47/6,62** | **591,75/641** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10 день** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Яйцо отварное  | 40 | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |  |  | 21 |  | 61 | 25,6 |  | 1,2 |
| 209 | Каша геркулесовая | 150 | 200 | 9,80 | 13,94 | 41,73 | 331,58 |  | 0,02 | 0,02 |  | 53,02 |  |  | 1,3 |
|  | Чай с сахаром | 200/15 | 200/15 | 0,13 | 0,01 | 1,81 | 60,15 |  |  | 21 |  | 61 | 25,6 |  | 1,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 80 | 6,6 | 2,6 | 46,0 | 224 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **18,9** | **16,91** | **72,34** | **554,82** |  |  |  |  |  |  |  |  |