Утверждаю: Директор МОУ ИРМО «Баруйская НОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Попеляева Т,И,

\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ

ОБУЧАЮЩИХСЯ «Баруйской начальной школы» Иркутского районного муниципального образования

(СЕЗОН ЗИМА-ВЕСНА) 2024 ГОД

1 СМЕНА 7-12 лет

1 день первая неделя

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блюда** | **Вес блюда, г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** | **№ рецептуры** |
| Омлет натуральный | 150 | 13 | 19 | 3 | 237 | 54-1о |
| Салат из капусты с морковью | 60 | 1 | 6 | 6 | 82 | 54-8з |
| Напиток витаминизированный "Витошка" | 200 | 0 | 0 | 17 | 71 | пв |
| хлеб ржаной | 20 | 2 | 1 | 8 | 46 | пв |
| яблоко | 100 | 0 | 0 | 10 | 44 | пв |
| батон | 38 | 3 | 1 | 21 | 105 | пв |
| масло сливочное порциями | 15 | 0 | 11 | 0 | 99 | пв |
| **Итого за день:** | **583** | **19** | **38** | **65** | **684** |  |
| 2 день первая неделя | | | | | | |
| макароны отварные с овощами и голубцом ленивым | 230 | 11 | 15 | 41 | 351 | 54-1г |
| Чай черный с сахаром | 200 | 0 | 0 | 6 | 24 | 54-2гн |
| хлеб ржаной | 20 | 2 | 1 | 8 | 46 | пв |
| груша | 100 | 0 | 0 | 10 | 46 | пв |
| батон | 38 | 3 | 1 | 21 | 105 | пв |
| Салат из морокови и яблок | 60 | 0 | 6 | 4 | 74 | 54-11з |
| **Итого за день:** | **648** | **16** | **23** | **90** | **646** |  |
| 3 день первая неделя | | | | | | |
| запеканка из творога | 150 | 20 | 14 | 19 | 277 | 54-1т |
| какао с молоком | 200 | 5 | 4 | 13 | 100 | 54-21гн |
| хлеб ржаной | 20 | 2 | 1 | 8 | 46 | пв |
| яблоко | 100 | 0 | 0 | 10 | 44 | пв |
| батон | 38 | 3 | 1 | 21 | 105 | пв |
| повидло фруктовое | 20 | 0 | 0 | 8 | 32 | пв |
| **Итого за день:** | **528** | **30** | **20** | **79** | **604** |  |
| 4 день первая неделя | | | | | | |
| каша вязкая овсяная молочная с изюмом | 150 | 6 | 9 | 31 | 229 | 54-10к |
| зефир | 30 | 0 | 0 | 20 | 81 | пв |
| чай с грушей и апельсином | 180 | 0 | 0 | 2 | 8 | 54-14гн |
| хлеб ржаной | 20 | 2 | 1 | 8 | 46 | пв |
| батон с маслом сливочным и сыром | 60 | 7 | 13 | 21 | 198 | пв |
| йогурт питьевой | 180 | 6 | 4 | 8 | 94 | пв |
| **Итого за день:** | **620** | **21** | **27** | **90** | **656** |  |
| 5 день первая неделя | | | | | | |
| вареники с картофелем ПФ отварные и маслом сливочным | 180 | 4 | 18 | 40 | 339 | пв |
| напиток витаминизированный "Витошка" | 200 | 0 | 0 | 17 | 71 | пв |
| хлеб ржаной | 20 | 2 | 1 | 8 | 46 | пв |
| апельсин | 100 | 3 | 2 | 5 | 52 |  |
| батон | 38 | 3 | 1 | 21 | 105 | пв |
| курага | 30 | 2 | 0 | 15 | 68 | пв |
| **Итого за день:** | **568** | **14** | **22** | **106** | **681** |  |
| 1 день вторая неделя | | | | | | |
| гречневая каша рассыпчатая с котлетой из красной рыбы | 240 | 11 | 8 | 43 | 284 | 54-4г |
| чай черный с лимоном с сахаром | 180 | 0 | 0 | 6 | 25 | 54-3гн |
| хлеб ржаной | 20 | 2 | 1 | 8 | 46 | пв |
| банан | 100 | 2 | 0 | 21 | 21 | пв |
| батон | 38 | 3 | 1 | 21 | 105 | пв |
| салат из моркови и яблок | 60 | 0 | 6 | 4 | 74 | 54-11з |
| **Итого за день:** | **638** | **18** | **16** | **103** | **555** |  |
| 2 день вторая неделя | | | | | | |
| картофельное пюре с котлетой куриной | 240 | 9 | 12 | 29 | 258 | 54-11г |
| чай черный с сахаром | 180 | 0 | 0 | 6 | 24 | 54-2гн |
| хлеб ржаной | 20 | 2 | 1 | 8 | 46 | пв |
| мандарин | 100 | 0 | 0 | 10 | 46 | пв |
| батон | 38 | 3 | 1 | 21 | 105 | пв |
| печенье сливочное | 30 | 2 | 6 | 20 | 140 | пв |
| **Итого за день:** | **608** | **16** | **20** | **94** | **619** |  |
| 3 день вторая неделя | | | | | | |
| пельмени отварные ПФ с маслом сливочным | 180 | 5 | 10 | 36 | 254 | пв |
| чай черный с молоком без сахара | 180 | 0 | 1 | 13 | 61 | 54-6гн |
| хлеб ржаной | 20 | 2 | 1 | 8 | 46 | пв |
| банан | 100 | 2 | 0 | 21 | 95 | пв |
| батон | 38 | 3 | 1 | 21 | 105 | пв |
|  | 518 | 12 | 13 | 99 | 561 |  |
|  | | | | | | |
| 4 день вторая неделя | | | | | | |
| суп молочный с рисом | 150 | 4 | 4 | 14 | 108 | 54-18к |
| батон с сыром и маслом сливочным | 60 | 7 | 13 | 21 | 198 | пв |
| кофейный напиток с молоком | 180 | 3 | 3 | 10 | 82 | 54-9гн |
| хлеб ржаной | 20 | 2 | 1 | 8 | 46 | пв |
| йогурт питьевой | 180 | 6 | 4 | 8 | 94 | пв |
| кекс с изюмом | 60 | 4 | 0 | 27 | 131 | пв |
| **Итого за день:** | **650** | **26** | **25** | **88** | **659** |  |
| 5 день вторая неделя | | | | | | |
| картофель отварной в молоке с котлетой из говядины ПФ | 270 | 15 | 23 | 42 | 431 | 54-10г |
| напиток витаминизированный «Витошка» | 200 | 0 | 0 | 20 | 79 | пв |
| хлеб ржаной | 20 | 2 | 1 | 8 | 46 | пв |
| апельсин | 100 | 1 | 0 | 8 | 38 |  |
| батон | 40 | 3 | 1 | 21 | 105 | пв |
| мармелад | 25 | 0 | 0 | 20 | 80 | пв |
| **Итого за день:** | **655** | **21** | **25** | **119** | **779** |  |
|  | | | | | | |
|  | **Вес блюда,г** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-ды** | **Калорий-ность**  **(ккал\сут)** |  |
| **Итого за 10 дней норма (завтрак 20-25% рациона)** |  | **15,4-19,25** | **15,8-19,75** | **67-83,75** | **471,8-589,75** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого в среднем за 10 дней факт** | **601,6 г** | **19,3** | **19,9** | **83,3** | **644,4** |