

Утверждаю
Директор ОГБОУ
«Архангельская школа-интернат»
О.Л. Куксова
«31» августа 2021г.



**Примерное четырнадцатидневное меню
ОГБОУ «Архангельская школа-интернат»**

**Для детей 7-11 лет
(горячие завтраки)**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 1-4 класс (гор.завтраки)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом мл.	185	5	7	28	200	311
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Бананы	200	3	1	20	96	1
	Печенье	50	2		10	75	475
	Яйца вареные	40	5	5		63	1
	Бутерброд с сыром и маслом мл.	45	2	6	8	64	3
	Какао с молоком	200	4	4	15	107	693
Итого за Завтрак		770	23	23	94	620	
Итого за день		770	23	23	94	620	

(лист 2)

Рацион: Школа 1-4 класс (гор.завтраки)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая мл.	185	6	9	26	215	311
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Печенье	50	2		10	75	475
	Сосиски отварные	100	3	4	2	99	222
	Бутерброд с сыром и маслом мл.	45	2	6	8	64	3
	Какао с молоком	200	4	4	15	107	693
	Итого за Завтрак		630	19	23	74	575
Итого за день		630	19	23	74	575	

Рацион: Школа 1-4 класс (гор.завтраки)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая со сливочным маслом мл.	185	5	7	37	238	302
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Бананы	200	3	1	20	96	1
	Бутерброд с сыром и маслом мл.	45	2	6	8	64	3
	Яйца вареные	40	5	5		63	1
	Чай с молоком и сахаром	200	1	2	12	67	630
Итого за Завтрак		720	18	21	90	543	
Итого за день		720	18	21	90	543	

(лист 4)

Рацион: Школа 1-4 класс (гор.завтраки)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая со сливочным маслом мл.	185	7	8	32	230	311
	Бутерброд с сыром и маслом мл.	45	2	6	8	64	3
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	18	111	692
	Сосиски отварные	100	3	4	2	99	222
	Печенье	50	2		10	75	475
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
Итого за Завтрак		630	19	21	83	594	
Итого за день		630	19	21	83	594	

Рацион: Школа 1-4 класс (гор.завтраки)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная "Дружба" мл.	185	6	8	32	219	311
	Яблоки	200	1	1	20	94	500
	Бутерброд с сыром и маслом мл.	45	2	6	8	64	3
	Яйца вареные	40	5	5		63	1
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Какао с молоком	200	4	4	15	107	693
Итого за Завтрак		720	20	24	88	562	
Итого за день		720	20	24	88	562	

(лист 6)

Рацион: Школа 1-4 класс (гор.завтраки)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая со сливочным маслом мл.	185	5	7	37	238	302
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Печенье	50	2		10	75	475
	Бутерброд с сыром и маслом мл.	45	2	6	8	64	3
	Сосиски отварные	100	3	4	2	99	222
	Какао с молоком	200	4	4	15	107	693
Итого за Завтрак		630	18	21	85	598	
Итого за день		630	18	21	85	598	

Рацион: Школа 1-4 класс (гор.завтраки)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая со сливочным маслом мл.	185	7	8	32	230	311
	Бананы	200	3	1	20	96	1
	Бутерброд с сыром и маслом мл.	45	2	6	8	64	3
	Яйца вареные	40	5	5		63	1
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Чай с молоком и сахаром	200	1	2	12	67	630
	Итого за Завтрак		720	20	22	85	535
Итого за день		720	20	22	85	535	

(лист 8)

Рацион: Школа 1-4 класс (гор.завтраки)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая мл.	185	7	9	28	227	302
	Бутерброд с сыром и маслом мл.	45	2	6	8	64	3
	Сосиски отварные	100	3	4	2	99	222
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Какао на молоке сгущенном	200	4	4	22	139	694
	Печенье	50	2		10	75	475
	Итого за Завтрак		630	20	23	83	619
Итого за день		630	20	23	83	619	

Рацион: Школа 1-4 класс (гор.завтраки)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная "Дружба" мл.	185	6	8	32	219	311
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Печенье	50	2		10	75	475
	Яйца вареные	40	5	5		63	1
	Бутерброд с сыром и маслом мл.	45	2	6	8	64	3
	Какао с молоком	200	4	4	15	107	693
Итого за Завтрак		570	21	23	78	543	
Итого за день		570	21	23	78	543	

(лист 10)

Рацион: Школа 1-4 класс (гор.завтраки)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая со сливочным маслом мл.	185	7	8	32	230	311
	Бутерброд с сыром и маслом мл.	45	2	6	8	64	3
	Сосиски отварные	100	3	4	2	99	222
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Чай с молоком и сахаром	200	1	2	12	67	630
	Итого за Завтрак		580	15	20	67	475
Итого за день		580	15	20	67	475	

Итого за период	6 600	193	221	827	5664	
Среднее значение за период		13,8	15,8	59,1	404,6	

Составил Бурм Бурмистров В.Д.

Утвердил [Signature] Куксова О.Л.