

Утверждаю:

И.о.директора МБОУ Ерофеевской ООШ

_____ **М.В.Алферова**

Приказ № 61/6 от 14.08.2023г.

**Перспективное 10-ти дневное меню для организации питания обучающихся МБОУ
Ерофеевской ООШ
(завтрак 7-11 лет)**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
1 неделя						
	Завтрак (7-11 лет)					
	День № 1 - понедельник					
	Омлет натуральный	150	11,02	22,73	2,29	263,86
	Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,96	24
	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	28,36	116,91
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,36	31,38	139,8
	Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
	ИТОГО:		17,76	31,21	66,05	617,87
	День №2 - вторник					
	Запеканка из творога со сметаной	150/20	40,3	12,1	36,5	252
	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
	ИТОГО:		44,18	20,22	71,26	498,3
	День №3 -среда					
	Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром	265	8,281	9,018	38,559	269,33
	Какао напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
	Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
	ИТОГО:		12,491	18,588	69,839	590,23

	День №4 – четверг					
	Оладьи из печени	86	18,4	17,8	11,05	279
	Каша пшеничная	150	5,8	5,7	34	210
	Огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	Сыр	15	3,8	4,8	0	60
	Кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
	ИТОГО:		33,73	30,1	79,82	824,91
	День №5 – пятница					
	Колбаса вареная отварная	80	10,5	17,8	1,2	205
	Каша гречневая вязкая	150	4,5	5,1	21,9	151
	Огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
	ИТОГО:		19,4	23,3	59,1	538,8

2 неделя

День №1 - понедельник					
Сырники (запеканка) из творога со сметаной	142/22	44,8	37,62	33,0	155,2
Какао с молоком	200	3,8	3,1	25,17	145
Сыр	15	3,8	4,8	0	60
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
ИТОГО:		56,28	53,64	78,93	550,50
День №-2 - вторник					
Сосиска отварная	80	10,6	15,28	39,96	255,68
Макаронны отварные	200	7,5	6,0	48,0	276,11
Кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,96	24
ИТОГО:		25,15	23,2	125,39	821,89
День №3 – среда					
Каша рисовая вязкая молочная с маслом,сахаром	265	6,3	7,09	44,8	269
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Сыр	15	3,8	4,8	0	60
ИТОГО:		12,0	12,04	69,15	443,50

	День №4 – четверг					
	Омлет натуральный	150	11,02	22,73	2,29	263,86
	Икра кабачковая	100	0,5	2	3,25	32,8
	Кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
	ИТОГО:		13,75	26,38	28,66	504,26
	День №5 – пятница					
	Биточки рыбные	78	14,8	5,4	15,5	165
	Картофель отварной	150	3,5	4,5	23,7	253,06
	Огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
	ИТОГО:		20,8	10,05	64,85	542,36