

Утверждаю
Директор МОУ «Бориспольская начальная
общеобразовательная школа»
Матveenко Е.И.
Приказ № 53 от 29 марта 2022 г.



**Изменения
в десятидневное меню
для обучающихся 1-4 классов
МОУ «Бориспольская начальная
общеобразовательная школа»**

Меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов

рецептуры (7-11)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
2020	Сыр твердых сортов в нарезке	50	3,5	4,4	0	53,7
2020	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9
2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3
	Фрукты (в ассортименте)	300	1,1	0,2	18,4	79,6
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,3	6,7	34,1
	Дополнительное питание:					
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	Итого за Завтрак	1030	18,9	15,3	86,6	559,3
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
2020	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4
2020	Котлеты из курицы	100	19,2	4,3	13,5	168,5
2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3
	Фрукты (в ассортименте)	300	1,1	0,2	18,4	76,9
	Огурец (свежий)	120	0,8	0,2	2,5	14,2
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,3	6,7	34,1
	Итого за Завтрак	990	32,2	11,7	106,3	654,3
	Дополнительное питание:					
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	1200	37,7	16,1	122,4	780,2
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
	Огурец (свежий)	120	0,9	0,2	2,5	18,2
2020	Горошек зеленый	100	2,8	0,2	5,8	36,8
2020	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	100	29,2	21,4	0,8	188,9
2020	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,4	300,7
2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Фрукты (в ассортименте)	300	1,1	0,2	18,4	79,6
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,3	6,7	34,1
	Итого за Завтрак	970	53,8	46,3	57,4	737,2
	Дополнительное питание:					
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	1180	59,3	50,7	73,5	863,1
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
2020	Огурец (свежий)	120	0,9	0,2	2,5	18,2
2020	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9
	Рыба, запеченная в сметанном соусе					

(минтай)	100	18,9	22	5,5	295,8
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3
Хлеб ржаной	30	1,3	0,3	6,7	34,1
Фрукты (в ассортименте)	300	1,1	0,2	18,4	79,6
Итого за Завтрак	990	29	29,8	80,8	710,7
Дополнительное питание:					
МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5
Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
ИТОГО завтрак+ доп. питание	1200	34,5	34,2	96,9	836,6
Пятница, 1 неделя					
Завтрак					
Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8,4	10,8	38,4	283,9
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Фрукты (в ассортименте)	300	1,1	0,2	18,4	79,6
Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3
Хлеб ржаной	30	1,3	0,3	6,7	34,1
Дополнительное питание:					
МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5
Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
Итого за Завтрак	980	18,9	15,9	101,1	621,7
Понедельник, 2 неделя					
Завтрак					
Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Фрукты (в ассортименте)	300	1,1	0,2	18,4	79,6
Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3
Хлеб ржаной	30	1,3	0,3	6,7	34,1
Дополнительное питание:					
МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5
Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
Итого за Завтрак	980	18,8	15,3	100,3	612,7
Вторник, 2 неделя					
Завтрак					
Огурец(свежий)	100	0,8	0,2	1,4	14,2
Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,1	276,9
Котлеты из курицы	100	19,2	4,3	13,5	168,5
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3
Хлеб ржаной	30	1,3	0,3	6,7	34,1
Фрукты (в ассортименте)	300	1,1	0,2	18,4	79,6
Итого за Завтрак	970	39,8	17,9	105,5	744
Дополнительное питание:					
МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5
Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
ИТОГО завтрак+ доп. питание	1180	45,3	22,3	121,6	869,9
Среда, 2 неделя					
Завтрак					
Сыр твердых сортов в нарезке	50	3,5	4,4	0	53,7
Каша вязкая молочная пшеничная					

200	8,2	9,2	38,6	270,3	
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Фрукты (в ассортименте)	300	1,1	0,2	18,4	79,6
Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3
Хлеб ржаной	30	1,3	0,3	6,7	34,1
Итого за Завтрак	820	16,6	14,3	85	534,8
Дополнительное питание:					
МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5
Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
ИТОГО завтрак+ доп. питание	1030	22,1	18,7	101,1	660,7
Четверг, 2 неделя					
Завтрак					
Курица отварная	100	29,2	21,4	0,8	188,9
Огурец(свежий)	120	0,9	0,2	2,5	18,2
Горошек зеленый	100	2,8	0,2	5,8	36,8
Омлет натуральный	200	16,9	24	4,4	300,7
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Фрукты (в ассортименте)	300	1,1	0,2	18,4	79,6
Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3
Хлеб ржаной	30	1,3	0,3	6,7	34,1
Итого за Завтрак	870	24,7	24,9	56,8	549,4
Дополнительное питание:					
МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5
Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
ИТОГО завтрак+ доп. питание	1080	30,2	29,3	72,9	675,3
Пятница, 2 неделя					
Завтрак					
Запеканка из творога	200	39,3	14,3	29,7	405,6
Повидло	30	0,1	0	14,4	57,9
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлебобулочное изделие	50	3,8	0,5	24,7	117,2
Фрукты (в ассортименте)	300	1,1	0,2	18,4	79,6
Итого за Завтрак	480	43,4	14,8	75,3	607,5
Дополнительное питание:					
МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5
Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
ИТОГО завтрак+ доп. питание	690	48,9	19,2	91,4	733,4