

**Примерное цикличное десятидневное меню завтрак - 40 рублей:
для детей 1-4 классов из малообеспеченных семей в группе продленного дня**

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность, приготовляемых блюд – 1 неделя

Рацион: Школа завтрак 2022 год

День: понедельник

Неделя: 1

Школа завтрак 40 руб

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша рисовая с маслом 200 гр.	200	4	5	21	247	14	4 001,01
	Чай 200 гр.	200				87		10 015
	Хлеб пшеничный 30 гр.	30	9	2	29	83		13 001,01
Итого за Завтрак 1			16	11	57	417	15	
430			16	11	57	417	15	

Рацион: Школа завтрак 2022 год

День: вторник

Неделя: 1

Школа завтрак 40 руб

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Макароны с сыром 200 гр.	200	6	9	19	299		4 007,01
	Компот из сухофруктов 200 гр.	200			13	171		10 010,01
	Хлеб пшеничный 30 гр.	30	9	2	29	83		13 001,01
Итого за Завтрак 1			15	11	61	553		
430			15	11	61	553		

Рацион: Школа завтрак 2022 год

День: среда

Неделя: 1

Школа завтрак 40 руб

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша пшенная с маслом 200 гр.	200	6	6	25	266		8 001,01
	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	2	2	10	112	7	10 019,01
	Хлеб пшеничный 30 гр.	30	9	2	29	83		13 001,01

430	17	10	64	461	7	
Итого за день	17	10	64	461	7	

Рацион: Школа завтрак 2022 год

День: четверг

Неделя: 1

Школа завтрак 40 руб

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша гречневая молочная	200	8	10	13	253		7 022,01
	Чай 200 гр.	200			7	119	15	10 011,01
	Хлеб пшеничный 30 гр.	30	2		13	63		
	Повидло	15	21	12	66	90	56	0,18
445			31	22	99	525	71	
Итого за день			31	22	99	525	71	

Рацион: Школа завтрак 2022 год

День: пятница

Неделя: 1

Школа завтрак 40 руб

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша геркулесовая с маслом 200 гр.	200	5	6	16	262	8	4 002,01
	Чай 200 гр.	200				87		10 015
	Хлеб пшеничный 30 гр.	30	9	2	29	83		13 001,01
430			14	8	45	432	8	
Итого за день			14	8	45	432	8	

Примерное меню и пищевая ценность, приготовляемых блюд – 2 неделя

Рацион: Школа завтрак 2022 год

День: понедельник

Неделя: 2

Школа завтрак 40 руб

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Вермишель молочная	200	4	4	19	186		8 004,01
	Чай 200 гр.	200	10	12	23	179	2	12 009,01
	Хлеб пшеничный 30 гр.	30	9	2	29	83		13 001,01
430			23	18	80	556	4	

Итого за день	23	18	80	556	4	
----------------------	----	----	----	-----	---	--

Рацион: Школа завтрак 2022 год

День: вторник
Неделя: 2

Школа завтрак 40 руб

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша пшеничная с маслом 200 гр.	200	5	6	16	248	8	4 002,02
	Повидло	15	11	14	4	52		1 056,01
	Хлеб пшеничный 30 гр.	30	9	2	29	83		13 001,01
	Чай 200 гр.	200				87		10 015
445			25	22	49	470	8	
Итого за день			25	22	49	470	8	

Рацион: Школа завтрак 2022 год

День: среда
Неделя: 2

Школа завтрак 40 руб

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Блинчики с молоком сгущенным 150 гр.	150	5	7	25	356		12 001,02
	Чай 200 гр.	200				87		10 015
350			5	7	25	443		
Итого за день			5	7	25	443		

Рацион: Школа завтрак 2022 год

День: четверг
Неделя: 2

Школа завтрак 40 руб

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша "Дружба" с маслом 200 гр	200	4	5	21	273	14	4 001,03
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	10	129	15	10 020,01
	Хлеб пшеничный 30 гр.	30	9	2	29	83		13 001,01
430			16	10	60	485	29	
Итого за день			16	10	60	485	29	

Рацион: Школа завтрак 2022 год

День: пятница
Неделя: 2

Школа завтрак 40 руб

Прием	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№
-------	--------------------	-------	----------------------	--	--	-------------------------	-----------	---

пищи		блюда	Б	Ж	У	(ккал)		рецептуры
Завтрак 1								
	Каша манная с маслом 200 гр.	200	4	5	21	297	14	4 001,02
	Чай 200 гр.	200				87		10 015
	Хлеб пшеничный 30 гр.	30	9	2	29	83		13 001,01
	Масло сливочное 10 гр	10		8		71		0,17
440			13	15	50	538	14	
Итого за день			13	15	50	538	14	
Итого за период			175	134	590	4928	156	
Среднее значение за период			17,5	13,4	59	492,8	15,6	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			16	28	55			