

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кривопорожская средняя общеобразовательная школа»
Кемского муниципального района**



**Примерное десятидневное меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов
(1 смена, зима)**

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жир г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал.
Понедельник, 1 неделя						
258	Макароны отварные с овощами	200	6,9	4,7	35,1	209,8
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,2
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
576	Батон	30	2,2	0,9	15,4	78,5
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	9,9	58
82	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	38
	Итого за Завтрак	580	16,8	18,9	68,9	513,7
Вторник, 1 неделя						
214	Каша манная вязкая	200	7,2	6,4	34,5	224,2
64	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,2	8,1	7,8	125,2
573	Хлеб пшеничный формовой	15	1,1	0,1	7,4	35,2
82	Груши	100	0,4	0,3	10,4	45,9
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	16,3	101,2
	Итого за Завтрак	550	16,9	17,6	76,4	531,6
Среда, 1 неделя						
271	Омлет с пшенной кашей	150	12,6	16,2	16,4	261,3
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6
82	Бананы	100	1,5	0,5	21	94,6
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	16,3	101,2
	Итого за Завтрак	500	18,5	17,5	78,5	544
Четверг, 1 неделя						
282	Запеканка рисовая с творогом	150	10,3	5,9	36,9	241,7
406	Соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	2,4	25,4
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3
82	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,5
462	Какао с молоком	200	3,5	2,9	13,9	95,9
	Итого за Завтрак	520	17,3	18	77,9	543,9
Пятница, 1 неделя						
28	Салат из свёклы с яблоками (масло)	60	0,6	3,7	6,5	61,7
348	Тефтели из говядины (паровые)	60	8,3	6,3	4	105,9
207	Каша перловая рассыпчатая	140	4,3	4,6	30	178,3
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	9,9	58
	Итого за Завтрак	510	18,5	16,4	73,2	513,9

	Понедельник, 2 неделя					
232	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,3	6,5	35,4	229
64	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,2	8,1	7,8	125,2
573	Хлеб пшеничный формовой	15	1,1	0,1	7,4	35,2
82	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	38
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	16,3	101,2
	Итого за Завтрак	550	17,5	17,6	75	528,5
	Вторник, 2 неделя					
16	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3,7	1,6	41,2
338	Кнели говяжьи с рисом	60	7,9	7	4,4	112,4
177	Рагу из овощей (2-й вариант)	140	3,2	5,6	13,4	116,3
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	16,3	101,2
	Итого за Завтрак	530	17,3	17,3	69,3	501,3
	Среда, 2 неделя					
281	Запеканка пшеничная с творогом	150	13,1	7,1	37,6	266,9
406	Соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	2,4	25,4
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3
82	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,5
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,4
	Итого за Завтрак	520	16,8	16,4	72,2	504,6
	Четверг, 2 неделя					
270	Омлет с рисовой кашей	150	11,3	15,6	12,4	235,4
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4
82	Бананы	100	1,5	0,5	21	94,6
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	9,9	58
	Итого за Завтрак	510	18,7	18	70	517,7
	Пятница, 2 неделя					
32	Салат из свёклы с сыром (масло)	80	2,5	6,7	5,6	92,4
374	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным(кура)	60	7,1	4,5	5,9	92,6
256	Макаронные изделия отварные	140	5,2	4,7	27,6	173
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	7,7	32,6
	Итого за Завтрак	470	18,8	16,5	69,6	500,5
	Средние показатели за период	531	17,7	17,4	73,1	520