

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



Примерное десятидневное меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жир	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
Понедельник, 1 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
576	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,3
82	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	38
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	9,9	58
	Итого за Завтрак	555	16,5	16,7	71,5	502,6
Вторник, 1 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
576	Батон	40	3	1,2	20,6	104,7
82	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,5
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	7,7	32,6
	Итого за Завтрак	530	17,6	17,4	78,2	540,2
Среда, 1 неделя						
213	Каша гречневая вязкая	150	6,5	5,6	23,6	170,9
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,2
73	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	40	1,6	4,2	20,6	126,8
576	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,3
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	18,1	18	81,5	560,3
Четверг, 1 неделя						
17	Салат из свежих помидоров (масло)	80	0,8	4,9	2,9	59,4
259	Макароны отварные с сыром	150	9,1	7,5	26,5	210,1
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4
462	Какао с молоком	200	3,5	2,9	13,9	95,9
	Итого за Завтрак	500	18,4	16	74,9	518,6
Пятница, 1 неделя						
27	Салат из свёклы и моркови (масло)	80	1,1	4,9	5,8	71,3
330	Плов из говядины	150	12,2	13,7	26,2	277,3
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,2
	Итого за Завтрак	500	19	19,6	81,9	580

Понедельник, 2 неделя						
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7	8,3	28,4	216,3
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,2
576	Батон	40	3	1,2	20,6	104,7
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	540	19	17	73,7	523,3
Вторник, 2 неделя						
1	Салат из капусты белокочанной (масло)	60	0,9	3,6	5	56,4
347	Котлеты "Школьные"	60	9,2	6,6	8	127,7
152	Картофель отварной	140	3,9	5,4	14,5	121,8
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
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,2
	Итого за Завтрак	510	18,4	16,4	68,6	494
Среда, 2 неделя						
229	Каша "Дружба"	200	5,3	6,7	27,8	192,4
64	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,2	8,1	7,8	125,2
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3
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	565	15,9	16,8	81,3	540,6
Четверг, 2 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	Груши	100	0,4	0,3	10,4	45,9
462	Какао с молоком	200	3,5	2,9	13,9	95,9
	Итого за Завтрак	520	17,3	17,9	78,5	545,2
Пятница, 2 неделя						
20	Салат из свежих помидоров с перцем (масло)	60	0,7	3,7	2,6	46,4
350	Гёфтели из говядины с рисом-"ёжики"	60	7,2	7,1	8,4	126,3
176	Рагу из овощей (1-й вариант)	140	3,7	5,9	13,7	122,5
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8
575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	7,7	32,6
	Итого за Завтрак	540	17,6	17,6	68	500,8
	Средние показатели за период	531	17,78	17,34	75,82	530,56