

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



Утверждено

01.09.2022г.

Директор школы: *Е.Ф. Смольковская*

Смольковская Е.Ф.

Примерное десятидневное меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры (7-11л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
Понедельник, 1 неделя						
54-9к-2020	Каша геркулесовая молочная	200	3	2	29	228
54-13-2020, 53-19з-2020	Бутерброд с маслом, сыр	82	10	24	35	389
23-гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	22	107
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Йогурт	115	3	2	14	353
	Итого за Завтрак	667	18,6	29,1	105,3	1101,5
Вторник, 1 неделя						
Пром.	Икра из кабачков	60	1,1	5,3	4,6	71,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	130	2,7	5,2	17,1	126,4
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1
54-3гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	62
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	27	112
Пром.	Хлеб Целебный	40	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	605	21	14,4	88,5	568,9
Среда, 1 неделя						
54-1о-2020	Омлет натуральный с зеленым горошком	180	14	17	4	391
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	5	4	12	107
54-13-2020	Бутерброд с маслом	55	4	9	25	195
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	27	112
	Итого за Завтрак	535	23,4	30,4	68	805
Четверг, 1 неделя						
54-4г-2020	Греча отварная	150	8	6	36	225
24-16м-2020	Печень говяжья в соусе	150	13	14	5	201
54-2гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб Целебный	40	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	610	24,1	20,3	67,5	547,6
Пятница, 1 неделя						
54-6г-2020	Рис отварной	160	3,8	5,8	38,8	222,6
54-4м-2020	Котлета мясная	100	14	14	12	226
Пром.	Огурец соленый	60	1	5	5	71
54-3гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	62
Пром.	Хлеб Целебный	40	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Йогурт	115	3	2	14	353
	Итого за Завтрак	675	24,3	27	99,6	1004,9

		Понедельник, 2 неделя					
54-6к-2020	Каша молочная пшеничная	200	3	1	36	283	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	5	4	12	107	
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	
54-13-2020,	Бутерброд с маслом, сыр	82	10	24	35	389	
	Итого за Завтрак	552	18,6	29,1	88,3	803,5	
		Вторник, 2 неделя					
54-3г-2020	Макаронны с сыром	172	16	7	0	125	
54-13-2020	Бутерброд с маслом	55	4	9	25	195	
23-гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	22	107	
Пром.	Йогурт	115	3	2	14	353	
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	27	112	
	Итого за Завтрак	642	25,4	19,4	88	892	
		Среда, 2 неделя					
54-21м-2020	Рагу овощное с мясом	200	12	16	12	231	
54-13-2020	Бутерброд с маслом	55	4	9	25	195	
54-2гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	6,4	26,8	
Пром.	Кондитерское изделие	30	4	1	24	118	
Пром.	Банан	100	2	0	22	89	
	Итого за Завтрак	585	22,2	26	62,4	659,8	
		Четверг, 2 неделя					
54-11г-2020	Картофельное пюре	130	2,7	5,2	17,1	126,4	
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,6	13,6	3,1	189	
Пром.	Сок фруктовый	200	8,7	1	0	20	
Пром.	Хлеб Целебный	40	2,3	0,2	14,8	70,3	
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	
	Итого за Завтрак	520	27,9	20,1	40,3	430,2	
		Пятница, 2 неделя					
Пром.	Оладьи с джемом	200	6	6	31	201	
Пром.	Яйцо вареное куриное	60	6	6	0	78	
Пром.	Кондитерское изделие	30	4	1	24	118	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	5	4	12	107	
Пром.	Йогурт	115	3	2	14	353	
	Итого за Завтрак	605	24	19	81	857	
	Средние показатели за период	599,6	22,95	23,48	78,89	767,04	