

«Утверждаю»
 Директор МОБУ «Искровская СОШ»
 _____ А.Н. Полубояров
 приказ от 30.08.2023 г. № 138

Меню горячих завтраков для обучающихся 5 – 11 классов

№ Рецептур ы (12-18 л.)	Название блюда.	Масса.	Белки.	Жиры.	Углеводы.	Калорийность.
		Г.	Г.	Г.	Г.	Ккал.
	1 день.					
	Завтрак.					
54-1Г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	8,4	47,8	311,6
54-4м-2020	Гуляш говядины.	120	23,8	19,52	5,74	203
54-2ГН-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный.	40	3,1	3	19,7	93,7
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за завтрак.	590	40	31,32	89,64	686,3
	2 день.					
	Завтрак.					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью .	100	1,7	10,2	9,6	135,8
54-11Г-2020	Картофельное пюре.	200	4,1	7	26,4	185,9
54-25 м	Курица тушеная с морковью	120	16,9	6,8	5,3	151,7
54-2ГН-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
2Пром.	Хлеб пшеничный.	40	3,1	3	19,7	93,7
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за завтрак	690	28	27,4	77,4	645,1
	3 день.					
	Завтрак.					
54-1з-	Сыр твердых	20	4,7	5,9	0	71,6

2020	сортов в нарезке.					
54-12м-2020	Плов из курицы.	200	18,5	7,4	33,1	273,1
Пром.	Сок.	200	1	0,2	20,2	92
Пром.	Хлеб пшеничный.	40	3.1	3	19.7	93.7
	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51,2
	Итого за завтрак.	490	29,3	16,9	83	581,6
	4 день.					
	Завтрак.					
Пром.	конфеты	20	0.2	0.34	18.01	97.74
54-3м-2020	Макароны отварные.	200	7.36	6.02	35.26	224.6
54-2м-2020	Гуляш из говядины.	120	23.8	19.52	5.74	203
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный.	40	3.1	3	19.7	93.7
	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51,2
	Итого за завтрак.	610	36,66	29,28	95,11	697,04
	5 день.					
	Завтрак.					
54-11г-2020	Картофельное пюре.	200	4,1	7.1	26,4	185,9
54-11-2020	Рыба(минтай) тушеная с овощами	100	13,7	7,4	6,2	147,1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Печенье.	40	0,32	0,54	23,01	102,74
Пром.	Хлеб пшеничный.	40	3.1	3	19.7	93.7
	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51,2
	Итого за завтрак.	710	27,52	21,74	106,31	711.04
	6 день.					
	Завтрак.					
54-12м-	Плов из	200	18,5	7,4	33,1	273,1

2020	курицы.					
Пром	Хлеб пшеничный.	40	3.1	3	19.7	93.7
пром	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51,2
Пром.	Сок.	200	1	0,2	20,2	92
	Итого за завтрак.	470	24,6	11	83	510
	7 день.					
	Завтрак.					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке.	20	4,4	5,2	0	64.1
54-1г-2020	Макаронны отварные.	200	7.1	6,5	43,7	262,4
54-25 м	Курица тушеная с морковью	120	16,9	6.8	5.3	151,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром	Хлеб пшеничный.	40	3.1	3	19.7	93.7
пром	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51,2
	Итого за завтрак.	610	33,7	21,9	85,1	649,9
	8 день.					
	Завтрак.					
54-11г-2020	Картофельное пюре.	200	4,1	7.1	26,4	185,9
54-2м-2020	Гуляш из говядины.	120	23.8	19.52	5.74	203
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром	Хлеб пшеничный.	40	3.1	3	19.7	93.7
пром	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51,2
	Итого за завтрак.	590	36,9	32,92	73,04	619,8
	9 день.					
	Завтрак.					
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая.	200	10,9	8,4	47,9	311,6
54-25 м	Курица	120	16,9	6.8	5.3	151,7

	тушеная с морковью					
54-2ГН-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром	Хлеб пшеничный.	40	3.1	3	19.7	93.7
пром	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51,2
	Итого за завтрак.	590	33,1	18,6	89,3	641
	10 день.					
	Завтрак.					
54-1Г-2020	Макароны отварные.	200	7.1	6,5	43,7	262,4
	Тефтели из говядины с рисом	100	14,6	16,1	6.6	330
Пром.	Яблоко.	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Чай с сахаром лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром	Хлеб пшеничный.	40	3.1	3	19.7	93.7
пром	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51,2
	Итого за завтрак.	670	27,4	26,5	96,4	809,6
	Средние показатели за завтраки.	602	31,79	23,76	98,46	665,14