

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

Меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры	Название блюда	масса брутто	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке		15	3,5	4,4	0	53,7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная		200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин)2		140	1,1	0,3	10,5	49
54-2гн	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный		45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной		25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак		625	18,5	16,7	81,7	550,5
	Итого за день		625	18,5	16,7	81,7	550,5
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-28з	Свекла отварная дольками		60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-11г	Картофельное пюре		150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-25м	Курица тушеная с морковью		100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-21гн	Какао с молоком		200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный		25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной		15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак		550	25,7	15,1	59,2	475,6
	Итого за день		550	25,7	15,1	59,2	475,6
	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
54-20з	Горошек зеленый		20	0,6	0	1,2	7,4

54-1о	Омлет натуральный		150	12,7	18	3,2	225,5
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко)2		120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром		200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб ржаной		25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный		45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак		560	20,5	20,3	55,3	485,3
	Итого за день		560	20,5	20,3	55,3	485,3
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая		100	3,6	4,7	17	124,5
54-1г	Запеканка из творога		75	14,8	5,3	10,8	150,6
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин)2		100	0,8	0,2	7,5	35
54-2гн	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Джем из абрикосов		10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Хлеб пшеничный		45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной		25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак		555	24,6	10,9	79,4	514,1
	Итого за день		555	24,6	10,9	79,4	514,1
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
54-10г	Картофель отварной в молоке		150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)		100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус	Соус молочный натуральный		20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком		200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной		20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак		520	25,5	14,4	67,2	500,3
	Итого за день		520	25,5	14,4	67,2	500,3
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная		200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин)2		140	1,1	0,3	10,5	49
54-21гн	Какао с молоком		200	4,7	3,5	12,5	100,4

Пром.	Хлеб пшеничный		45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной		25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак		610	19,2	14,6	91,1	572,5
	Итого за день		610	19,2	14,6	91,1	572,5
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор)4		60	0,7	0,1	2,3	12,8
	<i>томат</i>	67,8	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2г	Макароны отварные с овощами		150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-25м	Курица тушеная с морковью		100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром		200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный		45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной		25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак		580	24,8	12,9	70,3	496
	Итого за день		580	24,8	12,9	70,3	496
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке		15	3,5	4,4	0	53,7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая		200	7,1	5,8	26,7	187,3
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко)2		120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком		200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный		45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной		25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак		605	20,1	14,3	80,2	528,5
	Итого за день		605	20,1	14,3	80,2	528,5
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-20з	Горошек зеленый		20	0,6	0	1,2	7,4
54-1о	Омлет натуральный		150	12,7	18	3,2	225,5
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин)2		140	1,1	0,3	10,5	49
54-2гн	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной		30	2	0,4	10	51,2

	Итого за Завтрак		600	21,2	19,2	60,8	500,5
	Итого за день		600	21,2	19,2	60,8	500,5
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец)4		60	0,4	0	1,1	6,3
54-10г	Картофель отварной в молоке		150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом		60	8,7	8,8	4,9	133,1
54-5соус	Соус молочный натуральный		20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром		200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной		25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный		45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак		560	19,6	16,6	71,5	513
	Итого за день		560	19,6	16,6	71,5	513
Средние показатели за Завтрак			576,5	21,97	15,5	71,67	513,63
Средние показатели за период			576,5	21,97	15,5	71,67	513,63