

«Утверждаю»  
 Директор МОБУ «Искровская СОШ»  
 \_\_\_\_\_ А.Н. Полубояров  
 приказ от 30.08.2024 г. № 127в

### 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.
	<b>1 день.</b>					
	<b>Завтрак.</b>					
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
	<b>Итого за завтрак.</b>	<b>590</b>	<b>40</b>	<b>31,32</b>	<b>89,64</b>	<b>686,3</b>
	<b>2 день.</b>					
	<b>Завтрак.</b>					
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>690</b>	<b>28</b>	<b>27,4</b>	<b>77,4</b>	<b>645,1</b>
	<b>3 день.</b>					
	<b>Завтрак.</b>					
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
	<b>Итого за завтрак.</b>	<b>490</b>	<b>29,3</b>	<b>16,9</b>	<b>83</b>	<b>581,6</b>
	<b>4 день.</b>					
	<b>Завтрак.</b>					
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
	<b>Итого за завтрак.</b>	<b>610</b>	<b>36,66</b>	<b>29,28</b>	<b>95,11</b>	<b>697,04</b>
	<b>5 день.</b>					
	<b>Завтрак.</b>					
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
	<b>Итого за завтрак.</b>	<b>710</b>	<b>27,52</b>	<b>21,74</b>	<b>106,31</b>	<b>711.04</b>
	<b>6 день.</b>					
	<b>Завтрак.</b>					
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
	<b>Итого за завтрак.</b>	<b>470</b>	<b>24,6</b>	<b>11</b>	<b>83</b>	<b>510</b>
	<b>7 день.</b>					
	<b>Завтрак.</b>					
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
	<b>Итого за завтрак.</b>	<b>610</b>	<b>33,7</b>	<b>21,9</b>	<b>85,1</b>	<b>649,9</b>
	<b>8 день.</b>					
	<b>Завтрак.</b>					
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
	<b>Итого за завтрак.</b>	<b>590</b>	<b>36,9</b>	<b>32,92</b>	<b>73,04</b>	<b>619,8</b>
	<b>9 день.</b>					
	<b>Завтрак.</b>					
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
	<b>Итого за завтрак.</b>	<b>590</b>	<b>33,1</b>	<b>18,6</b>	<b>89,3</b>	<b>641</b>
	<b>10 день.</b>					
	<b>Завтрак.</b>					
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
	<b>Итого за завтрак.</b>	<b>670</b>	<b>27,4</b>	<b>26,5</b>	<b>96,4</b>	<b>809,6</b>
	<b>Средние показатели за завтраки.</b>	<b>602</b>	<b>31,79</b>	<b>23,76</b>	<b>98,46</b>	<b>665,14</b>