

МБОУ "Береговская средняя школа"
Нижнеомского муниципального района
Омской области



Утверждаю
 Директор МБОУ Береговская СШ"
 С.А.Ермолаева
 утверждено 02.09.2024г

Меню
горячих завтраков для школьников
1 - 4 классы

7-11 лет

№ рецептур ы	Наименование блюда	выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы.	Энергетич еская ценность, к/кал	Цена	Общая сумма
					гр.			
Первая неделя 5 дней								
Понедельник								
	Завтрак							
123270	Котлета	80	2,36	2,50	8,18	143,38	280,00	26,50
100173	Рис отварной	150	1,43	6,21	31,15	141,63	110	12,20
54-3	Соус томатный	100	3,30	2,40	8,90	70,80	265/145	5,50
1001759	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85	700/82	2,50
	Хлеб пшеничный	50	4,10	0,70	0,65	25,30	65	3,30
	Бананы	200	3,00	1,00	42,00	192,00	200	40,00
	Итого	780,00	14,27	12,82	101,87	629,96		90,00
Вторник								
	Завтрак							
390	Каша манная молочная	200	6,24	6,10	19,70	158,64	50/820	20,62
42	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	620	14,62
288	Кофейный напиток	200	1,44	1,49	29,94	126,90	380/82	13,86
	Хлеб пшеничный	50	4,10	0,70	0,65	25,30	65	3,30
258	Булочка сдобная	80	9,19	5,81	24,63	102,09	19	19,00
389	Сок	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	68	18,60
	Итого	745	25,45	18,53	95,12	552,33		90,00
Среда								
	Завтрак							
194	Тефтели мясные	80	4,00	10,57	13,58	176,62	260	30,80
295	Макароны отварные	150	1,25	2,47	18,03	161,23	119	10,80
54-3	Соус томатный	100	3,30	2,40	8,90	70,80	265/45	5,50
1001749	Чай с сахаром и лимоном	200	0,48	0,10	12,27	59,16	700,82	5,60
	Хлеб пшеничный	50	4,10	0,70	0,65	25,30	65	3,30
	Яблоко	150	0,60	0,60	11,80	70,00	140	34,00
	Итого	730	13,73	16,84	65,23	563,11		90,00
Четверг								
	Завтрак							
54-70	Рыба тушеная	80	10,50	6,00	2,30	105,30	155	19,70

1001718	Картофельное пюре	150	1,03	3,41	0,71	106,93	820/82	10,80
54-2	Соус белый	100	2,70	3,80	4,40	62,50		3,00
225591	Какао с молоком	200	3,35	3,52	20,13	141,36	500/82	16,70
	Хлеб пшеничный	50	4,10	0,70	0,65	25,30	65	3,30
	Груша	150	0,60	0,45	15,30	70,00	185	36,50
	Итого	730	22,28	17,88	43,49	511,39		90,00
Пятница								
	Завтрак							
100184	Плов из птицы	230	10,76	8,38	29,69	306,64	330/110	45,50
	Хлеб пшеничный	50	4,10	0,70	0,65	25,30	65	3,30
349	Компот из с/ф с вит "С"	200	0,96	0,00	51,36	196,72	150/82	4,50
331.01	Конфеты шоколадные	0,050	144,00	0,00	0,00	520,00	440	36,70
	Итого	480,05	159,82	9,08	81,70	1048,66		90,00
Вторая неделя 5 дней								
№ рецептур ы	Наименование блюда	выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы,	Энергетич еская, ценность, к/кал	Цена, кг	Общая сумма,ру б.
					гр.			
Понедельник								
	Завтрак							
207	Макароны с сыром	200	12,85	6,48	75,20	343,50	119/620	35,50
225591	Какао с молоком	200	3,35	3,52	20,13	141,36	500/82	16,70
	Хлеб пшеничный	50	4,10	0,70	0,65	25,30	65	3,30
б/н	Вафли	0,04	1,50	12,20	25,00	308,40	190	34,50
	Итого	450,04	21,80	22,90	120,98	818,56		90,00
Вторник								
	Завтрак							
102774	Каша рисовая молочная	205	2,32	4,90	34,17	205,77	110/82	20,62
42	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	620	14,62
288	Кофейный напиток с молоком	200	1,44	1,49	28,94	126,90	380/82	13,86
	Хлеб пшеничный	50	4,10	0,70	0,65	25,30	65	3,30
258	Булочка сдобная	80	9,19	5,81	24,63	102,09	19	19,00
389	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	68	18,60
	Итого	750	21,53	17,33	108,59	599,46		90,00
Среда								
	Завтрак							
290	Голень куринная	115	13,30	11,12	15,77	245,70	282	34,30
1001718	Картофельное пюре	150	1,03	3,41	0,71	106,93	820/82	10,10
1001759	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85	700/82	2,30
	Хлеб пшеничный	50	4,10	0,70	0,65	25,30	65	3,30
338	Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	200	40,00
	Итого	715	21,51	16,24	70,12	626,78		90,00

Четверг								
	Завтрак							
591	Гуляш из птицы	80	19,72	17,89	4,76	168,20	330	39,00
56	Гречка отварная	150	6,68	4,61	4,83	255,33	82	6,50
342.1	Компот из свежих яблок с вит "С"	180	0,14	0,14	25,09	103,14	140/82	4,80
	Хлеб пшеничный	50	4,10	0,70	0,65	25,30	65	3,30
338	Груша	150	0,60	0,45	15,30	70,00	185	36,40
	Итого	610	31,24	23,79	50,63	621,97		90,00
Пятница								
	Завтрак							
276	Жаркое по-домашнему	150	18,35	4,70	16,32	180,00	330	43,88
	Хлеб пшеничный	50	4,10	0,70	0,65	25,30	65	3,30
517	Кисель с вит "С"	200	1,36	0,00	29,02	121,52	148/82	6,32
338	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,00	140	36,50
	Итого	550	24,41	6,00	60,69	396,82		90,00
	Среднее значение за 10 дней	594,1	35,6	16,14	79,74	639,9		