

СОГЛАСОВАНО:
Председатель Комитета по образованию

администрации Русско-Полянского
муниципального района

УТВЕРЖДАЮ:

М.О. Директор

БОУ Русскополянская

школа № 2

Ж.И.Кабдырова

Т.И.Буц
**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАК ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ
1-3 КЛАССОВ
2022-2023 учебный год**

Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
1 КОТЛЕТЫ С КУРИНОГО ФАРША С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	120	10	18	12	250
2 ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	180	9	8	43	280
3 ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
4 ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	58
5 ФРУКТ(апельсин,яблоко)	250	2	1	20	97
ВСЕГО	610,00	23,90	27,60	102,60	721,00
2 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
1 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ФАРШЕМ	220	21,71	16,55	15,02	279,32
2 КАКАО НА МОЛОКЕ	200,00	3,52	3,72	25,49	145,68
3 ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
2 ПЕЧЕНЬЕ	100,00	6,60	8,50	72,40	391,00
ВСЕГО	580,00	34,73	29,37	140,51	910,00
3 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
1 ПЕЧЕНЬ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	105,00	17,43	11,64	7,10	162,31
2 МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,62	5,42	31,73	202,14
3 КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,04	0	24,76	94,2
4 ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
5 ВАФЛИ	100,00	5,00	25,00	64,00	501,00
ВСЕГО	545,00	26,99	17,66	91,19	552,65
4 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
1 МЯСО КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ (голень куриная)	100	21,1	13,6	0	206,25
2 СЛОЖНЫЙ ГАРНИР(КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ И КАПУСТА ТУШЕННАЯ)	200	3,9	7,52	57	233,86
3 ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
4 ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	58
5 ФРУКТ(апельсин,яблоко)	250,00	2,00	1,00	20,00	97,00
ВСЕГО	560,00	28,10	21,82	99,60	592,11
5 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
1 ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150,00	11,40	6,90	25,05	296,10
2 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,4	2	22,4	116
3 ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
4 ПРЯНИК	100	7	6	70	362
ВСЕГО	510,00	22,70	15,50	145,05	868,10

6 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	88,96	138,24	128,64	355,84
2	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	5,8	15,48	45,24	66,52
3	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	58
4	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
5	ФРУКТ(ЯБЛОКО)	200	1,8	0,4	16,2	77,52
	ВСЕГО	620,00	99,66	154,82	232,68	651,88
7 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
1	ТЕФТЕЛЬ ИЗ КУРИНОГО ФАРША	100	12	17,4	9,86	245
2	ГОРОХ ОТВАРНОЙ	150	14,55	8,7	36,6	270,3
3	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
4	КАКАО НА МОЛОКЕ	200,00	3,52	3,72	25,49	145,20
5	ПЕЧЕНЬЕ	100,00	6,60	8,50	72,40	391,00
	ВСЕГО	610,00	39,57	38,92	171,95	1145,50
8 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
1	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	26,6	18,4	12	488
2	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,62	5,42	31,73	202,14
3	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ С+	200,00	0,00	0,00	50,00	264,00
4	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
5	ПРЯНИК	100	7	6	70	362
	ВСЕГО	640,00	43,12	30,42	191,33	1410,14
9 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
1	РЫБА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	10,6	5,1	5,6	112
2	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	6	36,75	219
3	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
4	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	58
5	ФРУКТ(апельсин,яблоко)	200	2	1	20	97
	ВСЕГО	730,00	19,30	12,80	104,95	580,00
10 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
1	ЖАРКОЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	180	26	7	21	248
2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,4	2	22,4	116
3	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
4	ИОГУРТ	95	1,35	0,3	12,15	64,5
	ВСЕГО	535,00	31,65	9,90	83,15	522,50
	ВСЕГО	5520,00	271,86	204,39	1146,53	7379,52