

Бюджетное общеобразовательное учреждение
«Русскополянская средняя общеобразовательная школа № 2» имени героя Советского Союза Г.Г.Светецкого
Русско – Полянского муниципального района Омской области

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

БОУ "Русскополянская
школа №2"

В.Н.Грачева



МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

1-3 класс

2024-2025 учебный год

Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
1 КОТЛЕТЫ С КУРИНОГО ФАРША С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100/50	12.62	21	13.96	296.45
2 ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	180	8.95	6.73	43	276.53
3 ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60	2.90	0.60	27.60	94.00
4 ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15	58
5 ФРУКТ	200	0.8	0.8	20.6	88
ИТОГО	740.00	24.67	28.43	99.56	724.98
2 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
1 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ФАРШЕМ	220	21.71	16.55	15.02	296
2 КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3.52	3.72	25.49	145.68
3 ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60	2.90	0.60	27.60	94.00
2 ПЕЧЕНЬЕ	100	6.60	8.50	72.40	391.00
ИТОГО	580.00	34.73	29.37	140.51	926.68
3 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
1 ПЕЧЕНЬ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	17.43	11.64	7.10	162.31
2 МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	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	2.90	0.60	27.60	94.00
5 ИОГУРТ	95	1.35	0.3	12.15	64.5
ИТОГО	685.00	28.34	17.96	103.34	617.15
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	2.90	0.60	27.60	94.00
4 ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15	58
5 ФРУКТ	200	2.00	1.00	20.00	97.00
ИТОГО	760.00	30.10	22.82	119.60	689.11
5 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
1 ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	180	11.40	6.90	25.05	296.10
2 СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0.2	20.2	92
3 ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60	2.90	0.60	27.60	94.00
4 САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	80	0.85	3.05	5.19	51.54
ИТОГО	520.00	26.35	41.56	201.23	1307.39

	6 ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	94.76	153.72	173.88	422.36
3	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15	58
4	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60	2.90	0.60	27.60	94.00
5	ФРУКТ	200				
	ИТОГО	640.00	105.45	158.36	292.42	908.63
	7 ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
1	ТЕФТЕЛЬ ИЗ КУРИНОГО ФАРША	100	12	17.4	9.86	245
2	ГОРОХ ОТВАРНОЙ	180	14.55	8.7	36.6	270.3
3	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60	2.90	0.60	27.60	94.00
4	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3.52	3.72	25.49	145.20
5	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	35	8.08	12.27	14.98	206.00
	ИТОГО	575.00	41.05	42.69	114.53	960.50
	8 ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
1	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	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	0.00	0.00	50.00	264.00
4	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60	2.90	0.60	27.60	94.00
5	ПЕЧЕНЬЕ	100	7	6	70	362
	ИТОГО	690.00	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	180	3.6	6	36.75	219
3	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60	2.90	0.60	27.60	94.00
4	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15	58
5	ФРУКТ	200	2	1	20	97
	ИТОГО	760.00	19.30	12.80	104.95	580.00
	10 ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
1	ЖАРКОЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	26	7	21	248
2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.4	2	22.4	116
3	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60	2.90	0.60	27.60	94.00
4	ИОГУРТ	95	1.35	0.3	12.15	64.5
	ИТОГО	555.00	31.65	9.90	83.15	522.50
	ВСЕГО	6505.00	384.76	394.31	1450.62	8647.08