



**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ
5-11 КЛАССОВ
2024-2025 учебный год**

Наименование блюда, данные о справочнике	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 день					
ЗАВТРАК					
КОТЛЕТЫ С КУРИНОГО ФАРША С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	120/50	12.27	11.28	11.63	191.38
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	200	8.95	6.73	43	279
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15	58
ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	80	2.90	0.60	27.60	94.00
ВСЕГО	578.00	21.22	18.01	54.63	470.38
2 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ФАРШЕМ	250	21.71	16.55	15.02	296
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15	58
ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	80.00	2.90	0.60	27.60	94.00
ВСЕГО	530.00	24.81	17.25	57.62	448.00
3 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
ПЕЧЕНЬ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	52.29	34.92	21.30	486.93
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	6.62	5.42	31.73	202.14
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.04	0	24.76	94.2
ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	80	2.90	0.60	27.60	94.00
ВСЕГО	630.00	61.85	40.94	105.39	877.27
4 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
МЯСО КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ (голень куриная)	120	21.1	13.6	0	206.25
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР(КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ И КАПУСТА ТУШЕННАЯ)	200	3.9	7.52	57	233.86
ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	80	2.90	0.60	27.60	94.00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15	58
ВСЕГО	600.00	28.10	21.82	99.60	592.11
5 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	240.00	23.20	13.20	33.40	394.80
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15	58
ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	80.00	5.30	2.00	28.00	159.60
ВСЕГО	520.00	28.70	15.30	76.40	612.40

	6 ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/30	94.76	153.72	173.88	422.36
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15	58
	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	80	2.90	0.60	27.60	94.00
	ВСЕГО	510.00	94.96	153.82	188.88	480.36
	7 ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
	ТЕФТЕЛЬ ИЗ КУРИНОГО ФАРША	100	12.13	17.4	9.86	245
	ГОРОХ ОТВАРНОЙ	200	14.55	8.7	36.6	270.3
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15	58
	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	80	2.90	0.60	27.60	94.00
	ВСЕГО	580.00	29.78	26.80	89.06	667.30
	8 ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	11.31	20.81	9.36	232.35
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	6.62	5.42	31.73	202.14
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15	58
	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	80	2.90	0.60	27.60	94.00
	ВСЕГО	630.00	21.03	26.93	83.69	586.49
	9 ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
	РЫБА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	10.6	5.1	5.6	112
	РИС ОТВАРНОЙ	200	3.6	6	36.75	219
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15	58
	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	80	2.90	0.60	27.60	94.00
	ВСЕГО	520.00	14.40	11.20	57.35	389.00
	10 ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
	ЖАРКОЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250	16.35	8.98	19.8	229.17
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15	58
	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	80	2.90	0.60	27.60	94.00
	ВСЕГО	530.00	19.45	9.68	62.40	381.17
	ВСЕГО	5628.00	344.30	341.75	875.02	5504.48