

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

СОГЛАСОВАНО:
Председатель Комитета по образованию

администрации Русско-Полянского
муниципального района



Т.И.Буц

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

БОУ "Русскополянская
школа №2"



В.Н.Грачева

МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

1-3 класс

2023-2024 учебный год

	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	1 ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
1	КОТЛЕТЫ С КУРИНОГО ФАРША С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	150	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	790,00	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	105	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	640,00	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	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,4	2	22,4	116
3	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60	2,90	0,60	27,60	94,00
4	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	0,85	3,05	5,19	51,54
	ИТОГО	500,00	26,75	43,36	203,43	1331,39

	6 ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	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	610,00	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	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	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	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	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	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
6	ФРУКТ	100,00				
	ИТОГО	860,00	18,30	12,00	105,15	575,00
	10 ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
1	ЖАРКОЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	220	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	575,00	31,65	9,90	83,15	522,50
	ВСЕГО	6530,00	384,16	395,31	1453,02	8666,08