

СОГЛАСОВАНО:  
Председатель Комитета по образованию

администрации Русско-Полянского  
муниципального района

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор

БОУ "Русскополянская  
школа №2"

Т.И.Буц

В.Н.Грачева

**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ  
5-11 КЛАССОВ  
2023-2024 учебный год**

Наименование блюда, данные о справочнике	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>1 день</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
КОТЛЕТЫ С КУРИНОГО ФАРША С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	150	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	60	2.90	0.60	27.60	94.00
<b>ВСЕГО</b>	<b>610.00</b>	<b>21.22</b>	<b>18.01</b>	<b>54.63</b>	<b>470.38</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ФАРШЕМ	250	21.71	16.55	15.02	296
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15	58
ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60.00	2.90	0.60	27.60	94.00
<b>ВСЕГО</b>	<b>510.00</b>	<b>24.81</b>	<b>17.25</b>	<b>57.62</b>	<b>448.00</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
ПЕЧЕНЬ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	105	17.43	11.64	7.10	162.31
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	60	2.90	0.60	27.60	94.00
<b>ВСЕГО</b>	<b>565.00</b>	<b>26.99</b>	<b>17.66</b>	<b>91.19</b>	<b>552.65</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
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	60	2.90	0.60	27.60	94.00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15	58
<b>ВСЕГО</b>	<b>580.00</b>	<b>28.10</b>	<b>21.82</b>	<b>99.60</b>	<b>592.11</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200.00	23.20	13.20	33.40	394.80
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15	58
ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60.00	5.30	2.00	28.00	159.60
<b>ВСЕГО</b>	<b>460.00</b>	<b>28.70</b>	<b>15.30</b>	<b>76.40</b>	<b>612.40</b>

<b>6 ДЕНЬ</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
ПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО УЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	94.76	153.72	173.88	422.36
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15	58
ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60	2.90	0.60	27.60	94.00
<b>ВСЕГО</b>	<b>440.00</b>	<b>94.96</b>	<b>153.82</b>	<b>188.88</b>	<b>480.36</b>
<b>7 ДЕНЬ</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
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	60	2.90	0.60	27.60	94.00
<b>ВСЕГО</b>	<b>560.00</b>	<b>29.78</b>	<b>26.80</b>	<b>89.06</b>	<b>667.30</b>
<b>8 ДЕНЬ</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	26.6	18.4	12	488
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	60	2.90	0.60	27.60	94.00
<b>ВСЕГО</b>	<b>560.00</b>	<b>36.32</b>	<b>24.52</b>	<b>86.33</b>	<b>842.14</b>
<b>9 ДЕНЬ</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
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	60	2.90	0.60	27.60	94.00
<b>ВСЕГО</b>	<b>520.00</b>	<b>14.40</b>	<b>11.20</b>	<b>57.35</b>	<b>389.00</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
ЖАРКОЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250	16.35	8.98	19.8	229.17
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15	58
ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60	2.90	0.60	27.60	94.00
<b>ВСЕГО</b>	<b>510.00</b>	<b>19.45</b>	<b>9.68</b>	<b>62.40</b>	<b>381.17</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>5315.00</b>	<b>324.73</b>	<b>316.06</b>	<b>863.46</b>	<b>5435.51</b>