

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



УТВЕРЖДАЮ:
Директор

БОУ «Русскополянская
школа №2»



МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ
МОБИЛИЗАЦИЯ
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	200	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				
	ИТОГО	810.00	24.67	28.43	99.56	724.98
2 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
1	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ФАРШЕМ	250	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	610.00	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 С МАСЛОМ	200	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	ВАФЛИ	100	5.00	25.00	64.00	501.00
	ИТОГО	665.00	31.99	42.66	155.19	1053.65
4 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
1	МЯСО КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ (голень куриная)	120	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	780.00	30.10	22.82	119.60	689.11
5 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
1	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	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	ПРЯНИК	100	7	6	70	362
	ИТОГО	560.00	32.90	46.31	268.24	1641.85

	6 ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	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	200	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	ПЕЧЕНЬЕ	100	6.60	8.50	72.40	391.00
	ИТОГО	660.00	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	200	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	ПРЯНИК	100	7	6	70	362
	ИТОГО	660.00	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	200	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(апельсин,яблоко)	200	2	1	20	97
	ИТОГО	780.00	19.30	12.80	104.95	580.00
	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	6740.00	393.48	419.99	1626.90	9603.04