

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**  
**МОБИЛИЗАЦИЯ**  
**2024-2025 учебный год**

Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>1 ДЕНЬ</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
1 КОТЛЕТЫ С КУРИНОГО ФАРША С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	120/50	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				
<b>ИТОГО</b>	<b>830.00</b>	<b>24.67</b>	<b>28.43</b>	<b>99.56</b>	<b>724.98</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
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
<b>ИТОГО</b>	<b>610.00</b>	<b>34.73</b>	<b>29.37</b>	<b>140.51</b>	<b>926.68</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
1 ПЕЧЕНЬ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	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 ИОГУРТ	95	1.35	0.3	12.15	64.5
<b>ИТОГО</b>	<b>705.00</b>	<b>28.34</b>	<b>17.96</b>	<b>103.34</b>	<b>617.15</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
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
<b>ИТОГО</b>	<b>780.00</b>	<b>30.10</b>	<b>22.82</b>	<b>119.60</b>	<b>689.11</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
1 ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	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	60	0.85	3.05	5.19	51.54
<b>ИТОГО</b>	<b>520.00</b>	<b>26.35</b>	<b>41.56</b>	<b>201.23</b>	<b>1307.39</b>

	<b>6 ДЕНЬ</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/30	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				
	<b>ИТОГО</b>	<b>510.00</b>	<b>105.45</b>	<b>158.36</b>	<b>292.42</b>	<b>908.63</b>
	<b>7 ДЕНЬ</b>	690.00				
	<b>ЗАВТРАК</b>					
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	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	35	8.08	12.27	14.98	206.00
	<b>ИТОГО</b>	<b>595.00</b>	<b>41.05</b>	<b>42.69</b>	<b>114.53</b>	<b>960.50</b>
	<b>8 ДЕНЬ</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
1	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>710.00</b>	<b>43.12</b>	<b>30.42</b>	<b>191.33</b>	<b>1410.14</b>
	<b>9 ДЕНЬ</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>780.00</b>	<b>19.30</b>	<b>12.80</b>	<b>104.95</b>	<b>580.00</b>
	<b>10 ДЕНЬ</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
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		95	1.35	0.3	12.15	64.5
	<b>ИТОГО</b>	<b>575.00</b>	<b>31.65</b>	<b>9.90</b>	<b>83.15</b>	<b>522.50</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>6615.00</b>	<b>384.76</b>	<b>394.31</b>	<b>1450.62</b>	<b>8647.08</b>