

СОГЛАСОВАНО:  
Председатель Комитета по образованию

администрации Русско-Полянского  
муниципального района

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

БОУ "Русскополянская  
школа №2"

Т.И.Буц

В.Н.Грачева

**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАК ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ  
1-3 КЛАССОВ  
2022-2023 учебный год**

	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>1</b>	<b>ОБЕД ( ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>					
1	КОТЛЕТЫ С КУРИНОГО ФАРША	80	9,7	13,92	7,89	196
2	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,49	3,6	4,1	51,45
3	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	8,7	7,8	42,6	279
4	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,37	0,30	15,57	70,80
5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	28
	<b>ПОЛДНИК</b>					
1	ФРУКТ	200	1,8	0,4	16,2	77,52
	<b>ВСЕГО</b>	<b>540,00</b>	<b>23,06</b>	<b>26,02</b>	<b>86,36</b>	<b>674,77</b>
<b>2</b>	<b>ОБЕД ( ВТОРНИК)</b>					
1	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ФАРШЕМ	220	21,71	16,55	15,02	296
2	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	28
3	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,37	0,30	15,57	70,80
	<b>ПОЛДНИК</b>					
1	КАКАО НА МОЛОКЕ	200,00	3,52	3,72	25,49	145,20
2	ПЕЧЕНЬЕ	80,00	6,60	8,50	72,40	391,00
	<b>ВСЕГО</b>	<b>560,00</b>	<b>30,88</b>	<b>25,35</b>	<b>116,99</b>	<b>785,80</b>
<b>3</b>	<b>ЗАВТРАК (СРЕДА)</b>					
1	ПЕЧЕНЬ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	105,00	17,43	11,64	7,10	162,31
2	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	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	60,00	2,37	0,30	15,57	70,80
		200	1,8	0,4	16,2	77,52
	<b>ПОЛДНИК</b>					
1	ФРУКТ	200,00	0,00	0,00	49,60	264,40
	<b>ВСЕГО</b>	<b>745,00</b>	<b>26,46</b>	<b>17,36</b>	<b>128,76</b>	<b>793,85</b>
<b>4</b>	<b>ЗАВТРАК (ЧЕТВЕРГ)</b>					
1	МЯСО КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ (голень куриная)	100	21,1	13,6	0	206,25
2	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	100	3,33	7,77	41,42	256,23
3	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,37	0,30	15,57	70,80
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,04	3,2	13,62	91,5
4	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	28
	<b>ПОЛДНИК</b>					
1	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ С+	200,00	0,00	0,00	49,60	264,40
2	ПРЯНИК	80,00	7,10	6,40	70,00	362,00
	<b>ВСЕГО</b>	<b>540,00</b>	<b>34,10</b>	<b>28,07</b>	<b>140,99</b>	<b>923,28</b>
<b>5</b>	<b>ЗАВТРАК (ПЯТНИЦА)</b>					
1	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150,00	11,40	6,90	25,05	296,10
2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,4	2	22,4	116
3	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,37	0,30	15,57	70,80
	<b>ПОЛДНИК</b>					
1	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	28
2	ВАФЛИ	100				
	<b>ВСЕГО</b>	<b>710,00</b>	<b>15,37</b>	<b>9,20</b>	<b>77,02</b>	<b>510,90</b>

<b>ЗАВТРАК (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>						
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	22,24	15,36	32,16	149,2
2	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	1,45	1,72	11,31	64,64
3	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	28
4	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,37	0,30	15,57	70,80
<b>ПОЛДНИК</b>						
1	ФРУКТ( ЯБЛОКО)	200	1,8	0,4	16,2	77,52
<b>ВСЕГО</b>		<b>620,00</b>	<b>28,06</b>	<b>17,78</b>	<b>89,24</b>	<b>390,16</b>
<b>7 ЗАВТРАК ( ВТОРНИК)</b>						
1	ТЕФТЕЛЬ ИЗ КУРИНОГО ФАРША	80	9,7	13,92	7,89	196
2	ГОРОХ ОТВАРНОЙ	150	14,55	8,7	36,6	270,3
3	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,37	0,30	15,57	70,80
4	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	28
<b>ПОЛДНИК</b>						
1	КАКАО НА МОЛОКЕ	200,00	3,52	3,72	25,49	145,20
2	ПЕЧЕНЬЕ	80,00	6,60	8,50	72,40	391,00
<b>ВСЕГО</b>		<b>770,00</b>	<b>36,94</b>	<b>35,14</b>	<b>171,95</b>	<b>1101,30</b>
<b>8 ЗАВТРАК (СРЕДА)</b>						
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	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	15,2	60
4	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,37	0,30	15,57	70,80
<b>ПОЛДНИК</b>						
1	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ С+	200,00	4,90	5,00	32,50	190,00
2	ПРЯНИК	100,00	5,20	7,50	7,30	122,00
<b>ВСЕГО</b>		<b>840,00</b>	<b>45,99</b>	<b>36,62</b>	<b>114,30</b>	<b>1132,94</b>
<b>9 ЗАВТРАК (ЧЕТВЕРГ)</b>						
4	РЫБА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	10,6	5,1	5,6	112
5	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	6	36,75	219
6	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,37	0,30	15,57	70,80
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	15,2	60
1	<b>ПОЛДНИК</b>					
	ФРУКТ	100	1,5	0,5	21	96
<b>ВСЕГО</b>		<b>630,00</b>	<b>18,37</b>	<b>11,90</b>	<b>94,12</b>	<b>557,80</b>
<b>10 ЗАВТРАК (ПЯТНИЦА)</b>						
1	ЖАРКОЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	180	16,35	8,98	19,8	229,17
2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,4	2	22,4	116
3	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,37	0,30	15,57	70,80
<b>ПОЛДНИК</b>						
1	ИОГУРТ	95	1,35	0,3	12,15	64,5
<b>ВСЕГО</b>		<b>535,00</b>	<b>21,47</b>	<b>11,58</b>	<b>69,92</b>	<b>480,47</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>6070,00</b>	<b>254,44</b>	<b>201,64</b>	<b>1016,61</b>	<b>7038,63</b>