Утверждено:
Директор МАОУ «Андреевская СОШ»
_____/Волобуев С.И./

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
(7-11 ЛЕТ)
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ рецептуры(7-11 л.)	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	**545**	**13,4**	**14,3**	**72,6**	**473,5**
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-3соус-2020	Соус красный основной	35	1,1	0,9	3,1	24,7
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Йогурт	100	3,4	2,5	5,5	58,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	**605**	**25,4**	**12,4**	**64,8**	**472,5**
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
54-5гн-2020	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Банан	120	1,8	0	26,9	114,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	**575**	**19,8**	**19,1**	**60,4**	**493,1**
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	22,3	303,7
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	**500**	**32,5**	**11,4**	**65,3**	**493,6**
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе(горбуша)	80	18,8	21,6	4,4	287,5
54-14гн-2020	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2

Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	**520**	**24,9**	**27,4**	**46,3**	**531,2**
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная сизюмом	200	8,4	10,8	38,4	283,9
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	**545**	**13,7**	**12,7**	**76,6**	**475,1**
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Банан	120	1,8	0	26,9	114,7
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	**550**	**16,9**	**13,9**	**89,4**	**550,8**
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	**520**	**21,9**	**18,6**	**57,2**	**484**
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная склюквой	200	6,9	8,8	42,3	275,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	**560**	**14,3**	**14**	**78,3**	**496,5**
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
54-14гн-2020	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Банан	120	1,8	0	26,9	114,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	**575**	**19,9**	**18,6**	**61,6**	**493,1**
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	22,3	303,7
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9
54-5гн-2020	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35

Пром.	Йогурт	100	3,4	2,5	5,5	58,1
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	**500**	**35,6**	**14,1**	**61,6**	**515,5**
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-25г-2020	Овощное рагу с баклажанами	150	3	6,8	15	132,9
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	**545**	**20,6**	**22,4**	**50,5**	**486,1**
Средние показатели за Завтрак		**545**	**21,6**	**16,6**	**65,4**	**497,1**