



УТВЕРЖДАЮ:

Директор MAOY «М.Горьковская ООШ»

Кумакбаева А.А.

Приказ № 54 от 22.08.2023 г.

**Меню горячих завтраков**

**MAOY «М.Горьковская ООШ»**

**2023-2024 учебный год**

**Возрастная категория: от 7 до 11 лет**

**Характеристика питающихся: Без особенностей.**

**Сезон: осень-зима-весна.**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>13.8</b>	<b>9.5</b>	<b>84.1</b>	<b>476.5</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3м	Голубцы ленивые	100	8.4	7.7	6.4	128.3
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Мандарин	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	<b>Итого на Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>21</b>	<b>12.4</b>	<b>98.9</b>	<b>590.6</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-16к	Каша «Дружба»	200	5	5.9	24	168.9
54-22хн	Кисель из апельсина	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный иодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>18.2</b>	<b>18.2</b>	<b>63.9</b>	<b>492.1</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	150	22.9	10.8	15.4	250.4
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>40.2</b>	<b>30.8</b>	<b>55.8</b>	<b>662</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-11	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13.7	12.2	6.8	191.2
54-3рн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0.1	7.6	32
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>18.5</b>	<b>24.1</b>	<b>49.8</b>	<b>488.5</b>

	<b>Неделя 2</b>					
	<b>Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-3 соус	Соус красный основной	80	2.6	1.9	7.1	56.5
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	610	41.2	11.6	54.6	488.8
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-9м	Жаркое по домашнему	180	18.1	16.9	15.5	286.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	610	21.4	18	56.5	473.1
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25хн	Кисель из апельсина	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
	<b>Итого за завтрак</b>	610	14.7	7.2	95.6	506.7
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	520	26.6	31	55	604.6
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша, минтай)	70	11.4	7.9	4.4	134.3
54-11гн	Чай с сахаром	200	0.3	0	7.4	30.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	580	24.1	18	82.5	589