



УТВЕРЖДАЮ:

Директор MAOY «М.Горьковская ООШ»

Кумакбаева А.А.

Приказ № 64 от 23.08.2024 г.

Меню горячих завтраков

MAOY «М.Горьковская ООШ»

2024-2025 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
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	650	13.8	9.5	84.1	476.5
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
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
	Итого на Завтрак	500	21	12.4	98.9	590.6
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	620	18.2	18.2	63.9	492.1
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	560	40.2	30.8	55.8	662
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	610	18.5	24.1	49.8	488.5

	Неделя 2					
	Понедельник					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	610	41.2	11.6	54.6	488.8
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	610	21.4	18	56.5	473.1
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
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
	Итого за завтрак	610	14.7	7.2	95.6	506.7
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	520	26.6	31	55	604.6
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	580	24.1	18	82.5	589