

Утверждаю:
И. о. директора МБОУ «Климовская СШ»
Шабунин С.А.
Приказ от 02 сентября 2024 года № 31а/о

Примерное меню завтрака для обучающихся 1-4 классов

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 неделя, день 1						
183	Каша молочная гречневая	200	6	7	29	202
219	Сырники со сметаной	150	25,80	15,36	30,85	374,04
379	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2
ПР	батон	40	3	1	20	106
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
338	яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33,3
Итого		675	38,8	33,53	116,53	936,26
1 неделя, день 2						
280	фрикадельки мясные	100	21,32	9,93	0,87	178,13
312	Картоф. пюре	150	3,08	3,1	25,5	146,3
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40
15	сыр	30	6,96	8,85	0	107,49
ПР	батон	40	3	1	20	106
338	банан	150	2,26	0,79	31,5	141,96
Итого		670	37,15	22,90	80,97	683,31
1 неделя, день 3						
175	Каша из риса и пшена с маслом	200	3,3	8,6	23,2	183,4
210	Омлет натуральный	140	13	23	2	270
ПР	Зеленый горошек	40	1	0	2	14
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11
ПР	батон	40	3	1	20	106
338	груша	150	0,6	0,46	15,46	68,26
Итого		770	24,68	33,73	88,66	766,77
1 неделя, день 4						
309	Макароны отварные	150	5,1	7,50	28,50	201,90
290	Птица тушеная	100	11,50	8,57	2,9	134,7
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
ПР	батон	40	3	1	20	106
338	Апельсин	150	1,28	0,22	12,22	55,82
14	Масло слив	10	0,1	7,2	0,13	65,72
Итого		650	20,98	24,49	73,62	605,74
1 неделя, день 5						
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11
246	Гуляш из мяса	100	11,83	11,50	3,75	165,83
342	Компот из св.яблок	200	0,16	0,16	23,56	97,60
ПР	батон	40	3	1	20	106
338	груша	150	0,6	0,46	15,46	68,26
14	масло	10	0,1	7,2	0,13	65,72
Итого		650	19,36	25,74	99,57	713,52

2 неделя, день 1						
312	Картоф. пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73
229	Рыба припущенная с овощами	100	15,16	3,66	1,88	101,16
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40
ПР	батон	40	3	1	20	106
338	банан	150	2,26	0,79	31,5	141,96
Итого		640	21	7,05	81,6	478,62
2 неделя, день 2						
309	Макароны отварные	150	5,10	7,50	28,50	201,9
295	Котлета куриная	100	15,20	13,60	13,50	237,20
ПР	сок	200	0	0	22	90
ПР	батон	40	3	1	20	106
338	Апельсин	150	1,28	0,22	12,22	55,82
Итого		640	24,58	22,32	96,22	690,92
2 неделя, день 3						
185	Запеканка рисовая	200	2,27	6,49	22,13	156
350	Кисель	200	0,07	0,004	23,03	111,6
ПР	йогурт	200	6	12	26	234
ПР	батон	40	3	1	20	106
15	Сыр	30	6,96	8,85	0	107,49
14	Масло слив	10	0,1	7,2	0,13	65,72
338	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33,3
Итого		755	18,637	35,844	98,64	814,11
2 неделя, день 4						
120	Суп молочный с макаронами	250	5,47	4,75	17,95	150
209	Яйцо варен	40	5,08	4,6	0,28	63
376	Чай сахаром	200	0,53	0	9,47	40
ПР	батон	40	3	1	20	106
14	Масло слив	10	0,1	7,2	0,13	65,72
338	банан	150	2,26	0,79	31,5	141,96
Итого		690	16,44	18,34	79,33	566,68
2 неделя, день 5						
284	Запеканка картоф.с мясом	225	15,89	11,67	30,94	292,36
59	Салат из моркови	60	1	5	7	82
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
106	батон	40	40	3	1	20
14	Масло слив	10	0,1	7,2	0,13	65,72
338	груша	150	0,6	0,46	15,46	68,26
Итого		685	21,75	25,63	120,79	810,72