

«Утверждаю»  
 Директор МОБУ «Державинская СОШ»  
 \_\_\_\_\_ С.О.Елисеева  
 приказ от 30.08.2024 г. № 132

### Меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов

| № рецептуры | Название блюда               | масса<br>брутто | Масса      | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Калорийность |
|-------------|------------------------------|-----------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|             |                              | г               | г          | г           | г           | г           | Ккал         |
|             | <b>Понедельник, 1 неделя</b> |                 |            |             |             |             |              |
|             | <b>Завтрак</b>               |                 |            |             |             |             |              |
| 54-1з       | Сыр твердых сортов в нарезке |                 | 15         | 3,5         | 4,4         | 0           | 53,7         |
| 54-9к       | Каша вязкая молочная овсяная |                 | 200        | 8,6         | 11,3        | 34,3        | 272,8        |
| Пром.       | Фрукт (Расчет: мандарин)2    |                 | 140        | 1,1         | 0,3         | 10,5        | 49           |
| 54-2гн      | Чай с сахаром                |                 | 200        | 0,2         | 0           | 6,4         | 26,8         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный               |                 | 45         | 3,4         | 0,4         | 22,1        | 105,5        |
| Пром.       | Хлеб ржаной                  |                 | 25         | 1,7         | 0,3         | 8,4         | 42,7         |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>      |                 | <b>625</b> | <b>18,5</b> | <b>16,7</b> | <b>81,7</b> | <b>550,5</b> |
|             | <b>Итого за день</b>         |                 | <b>625</b> | <b>18,5</b> | <b>16,7</b> | <b>81,7</b> | <b>550,5</b> |
|             | <b>Вторник, 1 неделя</b>     |                 |            |             |             |             |              |
|             | <b>Завтрак</b>               |                 |            |             |             |             |              |
| 54-28з      | Свекла отварная дольками     |                 | 60         | 0,9         | 0,1         | 5,2         | 25,2         |
| 54-11г      | Картофельное пюре            |                 | 150        | 3,1         | 5,3         | 19,8        | 139,4        |
| 54-25м      | Курица тушеная с морковью    |                 | 100        | 14,1        | 5,8         | 4,4         | 126,4        |
| 54-21гн     | Какао с молоком              |                 | 200        | 4,7         | 3,5         | 12,5        | 100,4        |
| Пром.       | Хлеб пшеничный               |                 | 25         | 1,9         | 0,2         | 12,3        | 58,6         |
| Пром.       | Хлеб ржаной                  |                 | 15         | 1           | 0,2         | 5           | 25,6         |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>      |                 | <b>550</b> | <b>25,7</b> | <b>15,1</b> | <b>59,2</b> | <b>475,6</b> |
|             | <b>Итого за день</b>         |                 | <b>550</b> | <b>25,7</b> | <b>15,1</b> | <b>59,2</b> | <b>475,6</b> |
|             | <b>Среда, 1 неделя</b>       |                 |            |             |             |             |              |
|             | <b>Завтрак</b>               |                 |            |             |             |             |              |
| 54-20з      | Горошек зеленый              |                 | 20         | 0,6         | 0           | 1,2         | 7,4          |

|          |                                      |  |            |             |             |             |              |
|----------|--------------------------------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-1о    | Омлет натуральный                    |  | 150        | 12,7        | 18          | 3,2         | 225,5        |
| Пром.    | Фрукт (Расчет: яблоко)2              |  | 120        | 0,5         | 0,5         | 11,8        | 53,3         |
| 54-4гн   | Чай с молоком и сахаром              |  | 200        | 1,6         | 1,1         | 8,6         | 50,9         |
| Пром.    | Хлеб ржаной                          |  | 25         | 1,7         | 0,3         | 8,4         | 42,7         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                       |  | 45         | 3,4         | 0,4         | 22,1        | 105,5        |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>              |  | <b>560</b> | <b>20,5</b> | <b>20,3</b> | <b>55,3</b> | <b>485,3</b> |
|          | <b>Итого за день</b>                 |  | <b>560</b> | <b>20,5</b> | <b>20,3</b> | <b>55,3</b> | <b>485,3</b> |
|          | Четверг, 1 неделя                    |  |            |             |             |             |              |
|          | Завтрак                              |  |            |             |             |             |              |
| 54-21к   | Каша вязкая молочная ячневая         |  | 100        | 3,6         | 4,7         | 17          | 124,5        |
| 54-1г    | Запеканка из творога                 |  | 75         | 14,8        | 5,3         | 10,8        | 150,6        |
| Пром.    | Фрукт (Расчет: мандарин)2            |  | 100        | 0,8         | 0,2         | 7,5         | 35           |
| 54-2гн   | Чай с сахаром                        |  | 200        | 0,2         | 0           | 6,4         | 26,8         |
| Пром.    | Джем из абрикосов                    |  | 10         | 0,1         | 0           | 7,2         | 29           |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                       |  | 45         | 3,4         | 0,4         | 22,1        | 105,5        |
| Пром.    | Хлеб ржаной                          |  | 25         | 1,7         | 0,3         | 8,4         | 42,7         |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>              |  | <b>555</b> | <b>24,6</b> | <b>10,9</b> | <b>79,4</b> | <b>514,1</b> |
|          | <b>Итого за день</b>                 |  | <b>555</b> | <b>24,6</b> | <b>10,9</b> | <b>79,4</b> | <b>514,1</b> |
|          | Пятница, 1 неделя                    |  |            |             |             |             |              |
|          | Завтрак                              |  |            |             |             |             |              |
| 54-10г   | Картофель отварной в молоке          |  | 150        | 4,5         | 5,5         | 26,5        | 173,7        |
| 54-14р   | Котлета рыбная любительская (минтай) |  | 100        | 12,8        | 4,1         | 6,1         | 112,3        |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный            |  | 20         | 0,7         | 1,5         | 1,9         | 23,8         |
| 54-23гн  | Кофейный напиток с молоком           |  | 200        | 3,9         | 2,9         | 11,2        | 86           |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                       |  | 30         | 2,3         | 0,2         | 14,8        | 70,3         |
| Пром.    | Хлеб ржаной                          |  | 20         | 1,3         | 0,2         | 6,7         | 34,2         |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>              |  | <b>520</b> | <b>25,5</b> | <b>14,4</b> | <b>67,2</b> | <b>500,3</b> |
|          | <b>Итого за день</b>                 |  | <b>520</b> | <b>25,5</b> | <b>14,4</b> | <b>67,2</b> | <b>500,3</b> |
|          | Понедельник, 2 неделя                |  |            |             |             |             |              |
|          | Завтрак                              |  |            |             |             |             |              |
| 54-6к    | Каша вязкая молочная пшеничная       |  | 200        | 8,3         | 10,1        | 37,6        | 274,9        |
| Пром.    | Фрукт (Расчет: мандарин)2            |  | 140        | 1,1         | 0,3         | 10,5        | 49           |
| 54-21гн  | Какао с молоком                      |  | 200        | 4,7         | 3,5         | 12,5        | 100,4        |

|         |                                           |      |            |             |             |             |              |
|---------|-------------------------------------------|------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Пром.   | Хлеб пшеничный                            |      | 45         | 3,4         | 0,4         | 22,1        | 105,5        |
| Пром.   | Хлеб ржаной                               |      | 25         | 1,7         | 0,3         | 8,4         | 42,7         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                   |      | <b>610</b> | <b>19,2</b> | <b>14,6</b> | <b>91,1</b> | <b>572,5</b> |
|         | <b>Итого за день</b>                      |      | <b>610</b> | <b>19,2</b> | <b>14,6</b> | <b>91,1</b> | <b>572,5</b> |
|         | <b>Вторник, 2 неделя</b>                  |      |            |             |             |             |              |
|         | <b>Завтрак</b>                            |      |            |             |             |             |              |
| 54-3з   | <b>Овощи в нарезке (Расчет: помидор)4</b> |      | <b>60</b>  | <b>0,7</b>  | <b>0,1</b>  | <b>2,3</b>  | <b>12,8</b>  |
|         | <i>томат</i>                              | 67,8 | 60         | 0,7         | 0,1         | 2,3         | 12,8         |
| 54-2г   | <b>Макаронны отварные с овощами</b>       |      | <b>150</b> | <b>4,7</b>  | <b>6,2</b>  | <b>26,5</b> | <b>180,7</b> |
| 54-25м  | <b>Курица тушеная с морковью</b>          |      | <b>100</b> | <b>14,1</b> | <b>5,8</b>  | <b>4,4</b>  | <b>126,4</b> |
| 54-3гн  | <b>Чай с лимоном и сахаром</b>            |      | <b>200</b> | <b>0,2</b>  | <b>0,1</b>  | <b>6,6</b>  | <b>27,9</b>  |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                            |      | 45         | 3,4         | 0,4         | 22,1        | 105,5        |
| Пром.   | Хлеб ржаной                               |      | 25         | 1,7         | 0,3         | 8,4         | 42,7         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                   |      | <b>580</b> | <b>24,8</b> | <b>12,9</b> | <b>70,3</b> | <b>496</b>   |
|         | <b>Итого за день</b>                      |      | <b>580</b> | <b>24,8</b> | <b>12,9</b> | <b>70,3</b> | <b>496</b>   |
|         | <b>Среда, 2 неделя</b>                    |      |            |             |             |             |              |
|         | <b>Завтрак</b>                            |      |            |             |             |             |              |
| 54-1з   | <b>Сыр твердых сортов в нарезке</b>       |      | <b>15</b>  | <b>3,5</b>  | <b>4,4</b>  | <b>0</b>    | <b>53,7</b>  |
| 54-20к  | <b>Каша жидкая молочная гречневая</b>     |      | <b>200</b> | <b>7,1</b>  | <b>5,8</b>  | <b>26,7</b> | <b>187,3</b> |
| Пром.   | <b>Фрукт (Расчет: яблоко)2</b>            |      | <b>120</b> | <b>0,5</b>  | <b>0,5</b>  | <b>11,8</b> | <b>53,3</b>  |
| 54-23гн | <b>Кофейный напиток с молоком</b>         |      | <b>200</b> | <b>3,9</b>  | <b>2,9</b>  | <b>11,2</b> | <b>86</b>    |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                            |      | 45         | 3,4         | 0,4         | 22,1        | 105,5        |
| Пром.   | Хлеб ржаной                               |      | 25         | 1,7         | 0,3         | 8,4         | 42,7         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                   |      | <b>605</b> | <b>20,1</b> | <b>14,3</b> | <b>80,2</b> | <b>528,5</b> |
|         | <b>Итого за день</b>                      |      | <b>605</b> | <b>20,1</b> | <b>14,3</b> | <b>80,2</b> | <b>528,5</b> |
|         | <b>Четверг, 2 неделя</b>                  |      |            |             |             |             |              |
|         | <b>Завтрак</b>                            |      |            |             |             |             |              |
| 54-20з  | <b>Горошек зеленый</b>                    |      | <b>20</b>  | <b>0,6</b>  | <b>0</b>    | <b>1,2</b>  | <b>7,4</b>   |
| 54-1о   | <b>Омлет натуральный</b>                  |      | <b>150</b> | <b>12,7</b> | <b>18</b>   | <b>3,2</b>  | <b>225,5</b> |
| Пром.   | <b>Фрукт (Расчет: мандарин)2</b>          |      | <b>140</b> | <b>1,1</b>  | <b>0,3</b>  | <b>10,5</b> | <b>49</b>    |
| 54-2гн  | <b>Чай с сахаром</b>                      |      | <b>200</b> | <b>0,2</b>  | <b>0</b>    | <b>6,4</b>  | <b>26,8</b>  |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                            |      | 60         | 4,6         | 0,5         | 29,5        | 140,6        |
| Пром.   | Хлеб ржаной                               |      | 30         | 2           | 0,4         | 10          | 51,2         |

|                                      |                                   |  |              |              |             |              |               |
|--------------------------------------|-----------------------------------|--|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
|                                      | <b>Итого за Завтрак</b>           |  | <b>600</b>   | <b>21,2</b>  | <b>19,2</b> | <b>60,8</b>  | <b>500,5</b>  |
|                                      | <b>Итого за день</b>              |  | <b>600</b>   | <b>21,2</b>  | <b>19,2</b> | <b>60,8</b>  | <b>500,5</b>  |
|                                      | Пятница, 2 неделя                 |  |              |              |             |              |               |
|                                      | Завтрак                           |  |              |              |             |              |               |
| 54-2з                                | Овощи в нарезке (Расчет: огурец)4 |  | 60           | 0,4          | 0           | 1,1          | 6,3           |
| 54-10г                               | Картофель отварной в молоке       |  | 150          | 4,5          | 5,5         | 26,5         | 173,7         |
| 54-16м                               | Тефтели из говядины с рисом       |  | 60           | 8,7          | 8,8         | 4,9          | 133,1         |
| 54-5соус                             | Соус молочный натуральный         |  | 20           | 0,7          | 1,5         | 1,9          | 23,8          |
| 54-3гн                               | Чай с лимоном и сахаром           |  | 200          | 0,2          | 0,1         | 6,6          | 27,9          |
| Пром.                                | Хлеб ржаной                       |  | 25           | 1,7          | 0,3         | 8,4          | 42,7          |
| Пром.                                | Хлеб пшеничный                    |  | 45           | 3,4          | 0,4         | 22,1         | 105,5         |
|                                      | <b>Итого за Завтрак</b>           |  | <b>560</b>   | <b>19,6</b>  | <b>16,6</b> | <b>71,5</b>  | <b>513</b>    |
|                                      | <b>Итого за день</b>              |  | <b>560</b>   | <b>19,6</b>  | <b>16,6</b> | <b>71,5</b>  | <b>513</b>    |
| <b>Средние показатели за Завтрак</b> |                                   |  | <b>576,5</b> | <b>21,97</b> | <b>15,5</b> | <b>71,67</b> | <b>513,63</b> |
| <b>Средние показатели за период</b>  |                                   |  | <b>576,5</b> | <b>21,97</b> | <b>15,5</b> | <b>71,67</b> | <b>513,63</b> |