

Утверждаю  
Директор школы Т.Б.Сушко  
2024-2025 уч.год

### Меню горячих завтраков

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

| № рецептуры | Название блюда                  | Масса      | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Калорийность |
|-------------|---------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|             |                                 | г.         | г.          | г.          | г.          | ккал         |
|             | <b>Неделя 1 Понедельник</b>     |            |             |             |             |              |
|             | <b>Завтрак</b>                  |            |             |             |             |              |
| 54-1з       | Сыр твердых сортов в нарезке    | 30         | 7           | 8.9         | 0           | 107.5        |
| 53-19з      | Масло сливочное (порциями)      | 10         | 0.1         | 7.3         | 0.1         | 66.1         |
| 54-1к       | Каша жидкая молочная кукурузная | 200        | 5.9         | 5.8         | 33          | 207.8        |
| 54-10гн     | Чай с клюквой и сахаром         | 200        | 0.2         | 0.1         | 6.8         | 28.9         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                  | 60         | 4.6         | 0.5         | 29.5        | 140.6        |
| Пром.       | Фруктовое пюре (яблоко, банан)  | 50         | 0.3         | 0           | 6.3         | 26           |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>         | <b>550</b> | <b>18.1</b> | <b>22.6</b> | <b>75.7</b> | <b>576.9</b> |
|             | <b>Неделя 1 Вторник</b>         |            |             |             |             |              |
|             | <b>Завтрак</b>                  |            |             |             |             |              |
| 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        |
| Пром.       | Сок абрикосовый                 | 200        | 1           | 0           | 25.4        | 105.6        |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                  | 50         | 3.8         | 0.4         | 24.6        | 117.2        |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>         | <b>500</b> | <b>22</b>   | <b>11.5</b> | <b>74.2</b> | <b>488.6</b> |
|             | <b>Неделя 1 Среда</b>           |            |             |             |             |              |
|             | <b>Завтрак</b>                  |            |             |             |             |              |
| 54-1г       | Макароны отварные               | 150        | 5.3         | 4.9         | 32.8        | 196.8        |
| 54-2м       | Гуляш из говядины               | 100        | 17          | 16.5        | 3.9         | 232.1        |
| 54-16хн     | Компот из облепихи с медом      | 200        | 0.3         | 1           | 8.3         | 43.1         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                  | 50         | 3.8         | 0.4         | 24.6        | 117.2        |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>         | <b>500</b> | <b>26.4</b> | <b>22.8</b> | <b>69.6</b> | <b>589.2</b> |
|             | <b>Неделя 1 Четверг</b>         |            |             |             |             |              |
|             | <b>Завтрак</b>                  |            |             |             |             |              |
| 53-19з      | Масло сливочное (порциями)      | 10         | 0.1         | 7.3         | 0.1         | 66.1         |
| 54-1з       | Сыр твердых сортов в нарезке    | 30         | 7           | 8.9         | 0           | 107.5        |
| 54-25к      | Каша жидкая молочная пшеничная  | 200        | 6           | 6.3         | 27.2        | 189.3        |
| 54-22хн     | Кисель из вишни                 | 200        | 0.2         | 0           | 12.9        | 52.9         |
| Пром.       | Фруктовое пюре (яблоко, банан)  | 50         | 0.3         | 0           | 6.3         | 26           |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                  | 60         | 4.6         | 0.5         | 29.5        | 140.6        |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>         | <b>550</b> | <b>18.2</b> | <b>23</b>   | <b>76</b>   | <b>582.4</b> |
|             | <b>Неделя 1 Пятница</b>         |            |             |             |             |              |
|             | <b>Завтрак</b>                  |            |             |             |             |              |
| 54-4г       | Каша гречневая рассыпчатая      | 150        | 8.2         | 6.3         | 35.9        | 233.7        |
| 54-5м       | Котлета из курицы               | 70         | 13.4        | 3           | 9.4         | 118          |
| 54-3соус    | Соус красный основной           | 30         | 1           | 0.7         | 2.7         | 21.2         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                  | 50         | 3.8         | 0.4         | 24.6        | 117.2        |
| Пром.       | Сок абрикосовый                 | 200        | 1           | 0           | 25.4        | 105.6        |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>         | <b>500</b> | <b>27.4</b> | <b>10.4</b> | <b>98</b>   | <b>595.7</b> |

## Меню горячих завтраков

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

| № рецептуры | Название блюда                           | Масса      | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Калорийность |
|-------------|------------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|             |                                          | г.         | г.          | г.          | г.          | ккал         |
|             | <b>Неделя 2 Понедельник</b>              |            |             |             |             |              |
|             | <b>Завтрак</b>                           |            |             |             |             |              |
| 53-19з      | Масло сливочное (порциями)               | 10         | 0.1         | 7.3         | 0.1         | 66.1         |
| 54-1з       | Сыр твердых сортов в нарезке             | 30         | 7           | 8.9         | 0           | 107.5        |
| 54-25.1к    | Каша жидкая молочная рисовая             | 200        | 5.3         | 5.4         | 28.7        | 184.5        |
| 54-2хн      | Компот из кураги                         | 200        | 1           | 0.1         | 15.6        | 66.9         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 60         | 4.6         | 0.5         | 29.5        | 140.6        |
|             | Фруктовое пюре (яблоко, банан, клубника) | 50         | 0.3         | 0           | 6.3         | 26           |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>550</b> | <b>18.3</b> | <b>22.2</b> | <b>80.2</b> | <b>591.6</b> |
|             | <b>Неделя 2 Вторник</b>                  |            |             |             |             |              |
|             | <b>Завтрак</b>                           |            |             |             |             |              |
| 54-24з      | Икра кабачковая                          | 50         | 0.7         | 2.4         | 3.7         | 39           |
| 54-9м       | Жаркое по-домашнему                      | 200        | 20.1        | 18.8        | 17.2        | 317.9        |
| 54-16хн     | Компот из облепихи с медом               | 200        | 0.3         | 1           | 8.3         | 43.1         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 50         | 3.8         | 0.4         | 24.6        | 117.2        |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>500</b> | <b>24.9</b> | <b>22.6</b> | <b>53.8</b> | <b>517.2</b> |
|             | <b>Неделя 2 Среда</b>                    |            |             |             |             |              |
|             | <b>Завтрак</b>                           |            |             |             |             |              |
| 54-1г       | Макароны отварные                        | 150        | 5.3         | 4.9         | 32.8        | 196.8        |
| 54-2м       | Гуляш из говядины                        | 100        | 17          | 16.5        | 3.9         | 232.1        |
| 54-30хн     | Компот из вишни с медом                  | 200        | 0.3         | 0           | 12.9        | 52.9         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 50         | 3.8         | 0.4         | 24.6        | 117.2        |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>500</b> | <b>26.4</b> | <b>21.8</b> | <b>74.2</b> | <b>599</b>   |
|             | <b>Неделя 2 Четверг</b>                  |            |             |             |             |              |
|             | <b>Завтрак</b>                           |            |             |             |             |              |
| 53-19з      | Масло сливочное (порциями)               | 10         | 0.1         | 7.3         | 0.1         | 66.1         |
| 54-1з       | Сыр твердых сортов в нарезке             | 30         | 7           | 8.9         | 0           | 107.5        |
| 54-16к      | Каша "Дружба"                            | 200        | 5           | 5.9         | 24          | 168.9        |
| 54-10гн     | Чай с клюквой и сахаром                  | 200        | 0.2         | 0.1         | 6.8         | 28.9         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 60         | 4.6         | 0.5         | 29.5        | 140.6        |
| Пром.       | Фруктовое пюре (яблоко, банан, клубника) | 50         | 0.3         | 0           | 6.3         | 26           |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>550</b> | <b>17.2</b> | <b>22.7</b> | <b>66.7</b> | <b>538</b>   |
|             | <b>Неделя 2 Пятница</b>                  |            |             |             |             |              |
|             | <b>Завтрак</b>                           |            |             |             |             |              |
| 54-6г       | Рис отварной                             | 150        | 3.6         | 4.8         | 36.4        | 203.5        |
| 54-25м      | Курица тушеная с морковью                | 100        | 14.1        | 5.8         | 4.4         | 126.4        |
| 54-25хн     | Кисель из клюквы                         | 200        | 0.1         | 0           | 14          | 56.8         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 50         | 3.8         | 0.4         | 24.6        | 117.2        |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>500</b> | <b>21.6</b> | <b>11</b>   | <b>79.4</b> | <b>503.9</b> |