



Примерное десятидневное меню завтраков
для учащихся 5-11 классов
на 2023-2024 учебный год
МБОУ «СШ «СШ №2»

Меню завтраков для учащихся 5-11 классов (льготная категория)

1 неделя

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Понедельник						
14/15	Салат из свежих огурцов с маслом растительным/салат из соленых огурцов с луком репчатым	100	0,8/ 2,5	6,0/ 5,0	2,5/1,9	67/64
290	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/10	8,8	14,9	45,2	353
280	Курица тушенная в соусе сметанном	75/75	17,5	11,4	33,3	265,5
349	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60
	Хлеб	80	5,9	0,5	39,7	194,7
			33.1/34.8	32.8/ 31.8	135.7/ 135.1	940.2/ 937.2
Вторник						
47	Салат из моркови с сахаром	100	1,4	2,1	11,4	71
295	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150/5	5,7	14,0	35,6	247
262	Тефтели куриные в сметанном соусе	60/50	8,7	14,4	11,7	212
352	Кофейный напиток с молоком	200/15	3,3	3,3	24,8	142
	Хлеб	80	5,9	0,5	39,7	194,7
	Печенье	25	2,08	2,2	18,9	104,5
			27.08	36.5	142.1	971.2
Среда						
114	Капуста тушенная свежая	155	3,8	9,3	16,3	166
290	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	3,7	8,7	38,7	249
285	Котлета рубленая	50/5	9,8	10,9	8,9	173
330	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	31,5	129
	Хлеб	80	5,9	0,5	39,7	194,7
			23.8	29.4	135.1	911.7
Четверг						
9	Сыр (порциями)	30	7,0	9,0	50,0	120
36	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	5,1	9,0	89
298	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,4	13,9	23,3	194
194	Рыба тушенная в томате с овощами	150	16,1	8,9	8,4	169
350	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,2	-	15,2	93
	Хлеб	80	5,9	0,5	39,7	194,7
	Фрукты свежие	100	0,4	-	9,8	47
			34.6	37.4	155.4	906.7
Пятница						
169	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63
54	Икра свекольная	100	1,8	5,2	9,1	91
290	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	7,4	9,1	41,1	278
248	Котлета куриная с маслом сливочным	50/5	8,2	11,4	8,7	170
354	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	154
	Хлеб пшеничный	80	5,9	0,5	39,7	194,7
			32.2	34.7	124.7	950.7
	Итого за неделю		150.78/ 152.48	170.8 / 169.8	693/ 692,4	4680.5/ 4677.5

Литературный источник рецептов: Сборник рецептур блюд для питания школьников, разработанный Главным управлением общественного питания Министерства торговли УССР, Киев. «Техника» 1987

Меню завтраков для учащихся 5-11 классов (льготная категория)

2 неделя

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
Понедельник						
-/52	Огурец свежий натуральный/огурец консервированный натуральный	50	0,4/ 1,4	-/-	1,3/0,3	8/8
290	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/10	8,9	14,9	45,2	353
237	Гуляш куриный	75/75	24,0	11,85	4,95	224
362	Сок фруктовый	200	1,0	-	21,2	92
	Хлеб	80	5,9	0,5	39,7	194,7
	Фрукты свежие	100	0,4	-	9,8	47
			40.6/41.6	27.25	122.15/ 121.15	918.7
Вторник						
116/ 314	Свекла, тушеная в сметане	150	2.8	6.5	16.3	136
290	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	7,4	9,1	41,1	278
288	Зразы из кур с омлетом и маслом	60/5	9,9	9,2	5,5	144
340	Кисель молочный	200	4,2	4,8	26,6	175
	Хлеб	80	5,9	0,5	39,7	194,7
			30.2	30.1	129.2	927.7
Среда						
34	Салат овощной (с огурцами солеными)	100	2.0	5.2	10.2	96
295	Макаронные изделия со сливочным маслом	150/5	5,7	14,0	35,6	247
248	Биточек куриный со сливочным маслом	50/5	8,2	11,4	8,7	170
330	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	31,5	129
	Хлеб	80	5,9	0,5	39,7	194,7
	Вафли	15	1	5.3	9.8	79
			23.4	36.4	135.5	915.7
Четверг						
9	Сыр порциями	15	3.5	4.5	25.0	60
36	Салат из белокочанной капусты	100	1.6	5.1	9.0	89
103	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3,1	8,8	26,9	163
207	Шницель рыбный натуральный с маслом	75/5	12,1	13,4	8,2	201
358	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118
	Хлеб	80	5,9	0,5	39,7	194,7
	Печенье	25	2,1	2,2	18,9	104,5
			33.9	40.9	135.9	930.2
Пятница						
47	Салат из моркови с сахаром	100	1.4	2.1	11.4	71
173	Омлет натуральный	58	5,5	11,7	11,7	132
161	Пюре из гороха с маслом сливочным	150/10	17,3	9,5	38,2	313
278	Курица отварная с маслом	50/5	10,5	8,2	0,6	118
349	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60
	Хлеб	80	5,9	0,5	39,7	194,7
			40.7	32	116.6	888.7
	Итого за неделю		168.8/ 169.8	166.65	639.35/ 638.35	4581
	<u>Итого за две недели</u>		<u>319.58/ 322.28</u>	<u>337.45/ 336.45</u>	<u>1332.35/ 1330.75</u>	<u>9261.5/ 9258.5</u>

Литературный источник рецептов: Сборник рецептур блюд для питания школьников, разработанный Главным управлением общественного питания Министерства торговли УССР, Киев. «Техника» 1987