



Е.В. Сотникова

20 г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
завтраков для учащихся начальных классов
МБОУ СОШ с. Маяк
2021 – 2022 учебный год**

№ рецептур	Наименование блюд	Объем порций	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3	5	7	9	11
День №1-завтрак						
	Овощи натуральные соленые помидор	50	1,38	4,32	5,46	66
	Суп картофельный с горохом	180	3,95	3,8	11,76	97,02
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	3,9	32,8	192
	Сосиски (сардельки) в соусе	60/30	7,78	14,88	7,95	178,78
	Сок фруктовый	200	1	0	30,2	125
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
	Итого	730	24,35	27,5	117,15	799,8
День №2-завтрак						
	Салат морская капуста	60	0,25	3,06	0	28,41
	Рассольник со сметаной	180	1,89	3,06	8,34	69
	Рагу из птицы	200	16,1	20,4	21	332
	Компот из ягод	200	0,23	0,13	20,43	83,9
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
	Итого	700	23,21	27,25	78,75	654,31
День №3-завтрак						
	Помидор свежий /нарезка	40	0,6	0,1	2,3	13
	Свекольник со сметаной	180	1,44	3,67	9,87	77,76
	Плов из отварной говядины	200	14,16	13,2	38,2	332
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
	Итого	680	22,1	17,87	126,61	760,14
День №4-завтрак						
	Салат Летний	60	1,5	4,44	5,52	67,8
	Суп с сайрой	180	6,2	6,05	10,33	120,4

	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	4,76	39,14	234,78
	Птица в соусе	60/30	10,98	14,58	16,58	246,97
	Кисель из концентрата	200	0	0	20	76
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
	Итого	740	32,12	30,43	120,55	886,95
	День №5-завтрак					
	Икра кабачковая	50	0,8	3,6	3,4	48,8
	Борщ красный со сметаной	180	1,65	3,38	12,74	84,77
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,5
	Котлеты из птицы (полуфабрикат)	80	12	17,1	12,4	253
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
	Итого	720	22,41	29,64	105,85	779,67
	День №6-завтрак					
	Салат «Здоровье»	60	0,9	3,07	4,36	48
	Суп картофельный с крупой/рис/	180	1,43	1,97	10,5	65,34
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	3,9	32,8	192
	Печень в соусе	50/30	16,6	9,5	9,04	189,41
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
	Итого	730	29,37	19,04	99,68	663,75
	День №7-завтрак					
	Салат морская капуста	60	0,25	3,06	0	28,41
	Суп – лапша домашняя	180	1,89	3,06	8,34	69
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	4,76	39,14	234,78
	Сосиски (сардельки) в соусе	60/30	7,78	14,88	7,95	178,78
	Сок фруктовый	200	1	0	30,2	125
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
	Итого	740	24,36	26,36	114,61	776,97
	День №8-завтрак					
	Овощи натуральные, огурец	50	0,9	3,9	2,85	51
	Суп из овощей со сметаной	180	0,32	3	7,68	63,6
	Жаркое по домашнему	200	20,32	20,64	18,4	343
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
	Итого	700	27,44	28,44	105,17	794,98
	День №9-завтрак					
	Салат «Степной»	60	0,9	2,1	4,44	40,2
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,05	12,34	75,42
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,48	3,8	35,76	194,59
	Птица тушеная в соусе	60/30	10,98	14,58	16,58	246,97
	Компот из ягод	200	0,23	0,13	20,43	83,9
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
	Итого	740	21,77	24,89	118,38	794,32

День №10-завтрак						
Икра кабачковая	50	0,8	3,6	3,4	48,8	
Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,4	3,91	6,79	67,8	
Макаронные изделия отварные	150	5,5	3,9	32,8	192	
Котлета мясная, соус (полуфабрикат)	100/30	16,2	18,3	13,9	252	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	
Итого	770	28,84	30,31	99,87	729,6	
День №11-завтрак						
Винегрет овощной	60	0,81	3,7	5	56,8	
Суп картофельный с горохом	180	3,95	3,8	11,76	97,02	
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	
Рыба, тушенная в томате с овощами	60/30	13,92	6,96	2,82	129,6	
Кисель из концентрата	200	0	0	0,2	76	
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	
Итого	740	26,48	19,86	69,21	637,67	
День №12-завтрак						
Овощи натуральные, помидор	50	0,9	3,9	2,85	51	
Суп картофельный с фрикадельками	180	5,25	4,1	12,23	106,92	
Плов из птицы	200	21,38	32,78	39,1	536,94	
Компот из свежих плодов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	
Итого	690	33,34	41,48	132,57	1038,04	
День №13-завтрак						
Помидор свежий /нарезка	40	0,66	5,94	1,8	60,75	
Суп с сайрой	180	6,2	6,05	10,33	120,4	
Макаронные изделия отварные	150	5,5	3,9	32,8	192	
Сосиски (сардельки) в соусе	60/30	7,78	14,88	7,95	178,78	
Сок фруктовый	200	1	0	30,2	125	
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	
Итого	720	21,42	26,71	115,8	775,14	
День №14-завтрак						
Овощи натуральные соленые огурец	50	0,84	5,04	4,92	68,4	
Суп картофельный с крупой/перловая/	180	1,43	1,97	10,5	65,34	
Рагу из овощей	150	9,08	10,88	15,83	198	
Птица запеченая	80	17,65	14,58	4,7	221	
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	
Итого	720	17,25	18,79	107,49	669,12	
День №15-завтрак						
Салат картофельный с кукурузой	60	0,45	3,6	1,4	40,3	
Свекольник со сметаной	180	1,44	3,67	9,87	77,76	
Плов с мясом	200	21,38	32,78	39,1	236,94	
Компот из ягод	200	0,23	0,13	20,43	83,9	

	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
	Итого	700	28,24	40,78	99,78	579,9
	День №16-завтрак					
	Овощи свежие/нарезка	40	1,8	3,8	14,2	98,52
	Суп – лапша домашняя	180	1,89	3,06	8,34	69
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25
	Тефтели с рисом, соус (полуфабрикат)	80/40	9,2	16	10,7	197
	Чай с лимоном	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
	Итого	720	29,28	27,12	154,5	986,65
	День №17-завтрак					
	Овощи натуральные соленые помидор	30	0,96	3,66	6	60,6
	Борщ красный со сметаной	180	1,65	3,38	12,74	84,77
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,71	4,78	39,14	234,78
	Птица в соусе	60/30	10,98	14,58	16,58	246,97
	Компот из ягод	200	0,23	0,13	20,43	83,9
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
	Итого	700	27,27	27,13	123,87	852,02
	День №18-завтрак					
	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,65	5,01	56,34
	Суп картофельный с крупой (пшено)	180	1,57	2,05	10,29	65,88
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	3,9	32,8	192
	Печень в соусе	50/30	16,6	9,5	9,04	189,41
	Компот из свежих плодов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
	Итого	730	30,42	20	133,38	841,01
	Итого в среднем за 18 дней	720,56	26,07	26,90	112,62	779,93