

Утверждаю:

Директор МБОУ Пеклинская СОШ

Приказ №95 от 30.08.2022



/А.В.Прудников/

**Примерное двухнедельное меню завтраков
для обучающихся 1-4 классов
МБОУ Пеклинская СОШ**

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рецепт. Сб.Р. образ Учрежд. · 2017г.	Наименование блюда	Масса блюда г.	Пищевая ценность г.			Энергетическая ценность ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	
1	2	3	4	5	6	7
	Первая неделя: <i>Первый день:</i>					
	Завтрак:					
297	Каша гречневая молочная с сахаром	200	8.80	4.80	34.8	224
692	Кофейный напиток с молоком	200	2.5	3.6	28.7	152.0
96	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,49	70,14
97	Сыр Российский	20	4,64	5,9	0,0	72,8
	Фрукты (яблоки)	120	0,36	0,0	10,32	48,0
	Итого за завтрак:		18.69	22.9	88.37	643.94

	<i>Второй день:</i>					
	Завтрак:					
390	Котлета рыбная	100	16.5	3.33	10.0	138,0
332	Макаронные изделия отварные группы «А»	200	6.8	12.10	45.4	325.3
639	Компот из сухофруктов	200	0.6	0,0	31.4	124.0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Фрукты (яблоки)	120	0,36	0,0	10,32	48,0
	Итого за завтрак:		26.63	15.43	115.51	705.44
	<i>Третий день:</i>					
	Завтрак:					
501	Котлета рубленая из курицы	100	18.25	13.5	18.12	270
203	Картофель тушеный	200	4.0	10.2	31.7	272.0
707	Какао	200	4.89	5.0	32.49	190.0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Фрукты (апельсины)	150	1,90	0,0	17,35	72.85
	Итого за завтрак:		31.41	29.0	114.15	874.99

	<i>Четвертый день:</i>					
	Завтрак:					
303	Каша вязкая молочная рисовая	200	3.0	8.0	31.0	218
97	Сыр Российский	20	4,64	5,9	0,0	72,8
96	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77,0
639	Кофейный напиток	200	2.5	3.6	28.7	152
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
338	Фрукты (яблоко)	100	0,3	0,0	8,6	40,0
	Итого за завтрак:		12.82	26.1	82.85	629.94
	<i>Пятый день:</i>					
	Завтрак:					
278	Тефтели мясные	95	15.29	17.5	137.8	281.4
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.2	14.4	55.0	404
686	Чай с лимоном	200	0,29	0,0	15.2	60.0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого за завтрак:		29.15	32.2	222.49	815.54
	<i>Шестой день:</i>					
	Завтрак:					
501	Котлета рубленая из курицы	100	18.25	13.5	18.12	270

303	Каша вязкая пшеничная	200	6.0	3.4	36.,0	202
685	Кофейный напиток	200	2.5	3.6	28.7	152.0
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,49	70,14
	Итого за завтрак:		29.13	20.8	97.31	694.14
	<i>Седьмой день:</i>					
	Завтрак:					
	Салат из капусты	100	1.4	5.1	8.9	88.0
390	Котлета рыбная	100	16.5	3.33	10.0	138.0
203	Картофель тушеный	200	4,0	10.2	31.7	272.0
707	Какао	200	4.89	5.0	32.49	190.0
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,49	70,14
338	Фрукты (апельсины)	170	2.15	0,0	19.67	82.57
	Итого за завтрак:		31.32	23.93	117.25	840.71
	<i>Восьмой день:</i>					
	Завтрак:					
500	Биточки мясные	90	16.2	15.07	8.01	173.25
332	Макаронные изделия отварные группы «А»	200	6.8	12.10	45.4	325.3
639	Компот из сухофруктов	200	0.6	0,0	31.4	124.0
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,49	70,14
	Итого за завтрак:		25.98	27.47	99.3	692.69

	<i>Девятый день:</i>					
	Завтрак:					
489	Рагу из птицы с овощами	240	15,12	11,7	23,28	266
515	Горошек консервированный	60	1,8	2,34	3,78	43,2
685	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152,0
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	4,49	70,14
	Итого за завтрак:		21.8	17.94	60.25	531.34
	<i>Десятый день:</i>					
	Завтрак:					
437	Гуляш из отварного мяса с соусом	100	13.8	6.5	4.0	132,0
511	Рис отварной	200	5.0	8.10	51.29	303.5
43	Кисель из повидла	200	0,0	0,0	38.4	150.0
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,49	70,14
	Фрукты (яблоко)	150	0,45	0,0	12.9	60,0
	Итого за завтрак:		21.63	14.9	121.08	715.64

Утверждаю:
Директор МБОУ Пеклинская СОШ

Приказ № 95 от 30.08.2022



/А.В.Прудников/

**Примерное двухнедельное меню завтраков
для обучающихся 5-11 классов
МБОУ Пеклинская СОШ**

Возрастная категория: 12-18 лет

№ Рецепт. Сб.Р. образ Учрежд . 2017г.	Наименование блюда	Масса блюда г.	Пищевая ценность г.			Энергетическая ценность ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	
1	2	3	4	5	6	7
	Первая неделя: <i>Первый день:</i>					
	Завтрак:					
97	Сыр Российский	30	6,95	8,82	0,0	109,2
303	Каша вязкая пшенная	200	6.0	3.4	36.,0	202
685	Чай	200	0,2	0,0	15	58
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75
	Итого за завтрак:		14.73	12.42	60,66	415.95

	<i>Второй день:</i>					
	Завтрак:					
	Палочки куриные	80	15,4	12,5	2,72	190,24

215	Картофель тушеный	200	4.2	18.6	20.8	272.0
685	Чай	200	0,2	0,0	15,0	58
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,13	6,4	37,7
	Итого за завтрак:		20.86	31.23	44.92	557.94
	<i>Третий день:</i>					
	Завтрак:					
300	Каша рисовая рассыпчатая с маслом и сахаром	200	4.4	0,6	64.4	286
685	Чай	200	1,58	0,2	9,66	46,75
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого за завтрак:		8.35	1.1	88.55	402.89
	<i>Четвертый день:</i>					
	Завтрак:					
332	Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром	200	6.8	12.08	45.52	325.52
685	Чай	200	0,2	0,0	15,0	58,0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75
	Итого за завтрак:		8.58	12.28	70.18	430.27

	<i>Пятый день :</i>					
	Завтрак:					
	Оладьи с маслом	200/50	15.0	24.8	81.76	620
685	Чай	200	0,2	0,0	15,0	58
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75
	Итого за завтрак:		16.78	25.0	106.36	724.75
	<i>Шестой день:</i>					
	Завтрак:					
297	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	200	11.2	14.4	55.0	404
685	Чай	200	0,2	0,0	15,0	58
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75
	Итого за завтрак:		12.98	14.6	79.66	508.75
	<i>Седьмой день:</i>					
	Завтрак:					
	Сосиска отварная	80	8,88	19,12	1,28	212,8
215	Картофель тушеный	200	4.2	18.6	20.8	272.0
685	Чай	200	0,2	0,0	15,0	58,0
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,13	6,4	37,7
	Итого за завтрак:		14.34	30.85	43.48	623.98

	<i>Восьмой день:</i>					
	Завтрак:					
487	Курица отварная	80	15,28	5,92	0,4	116
511	Рис отварной	200	5.0	8.2	51.36	304
685	Чай	200	0,2	0,0	15,0	58,0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75
	Итого за завтрак:		22.06	14.32	76.42	524,75
	<i>Девятый день:</i>					
	Завтрак:					
332	Макароны отварные с маслом и сахаром	200	6.8	12.08	45.52	325.5
685	Чай	200	0,2	0,0	15,0	58
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75
	Итого за завтрак:		8.58	12.28	70.18	430.25
	<i>Десятый день:</i>					
	Завтрак:					
297	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	200	11.2	14.4	55.0	404
685	Чай	200	0,2	0,0	15	58,0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75
	Итого за завтрак:		12.98	14.6	79.66	508.75

