



**Утверждаю:**  
**Директор МОБУ**  
**«Тупиковская СОШ»:**  
**Колпаков С.Н.**

**МЕНЮ**  
**горячих завтраков для детей**  
**в возрасте 7-11 лет**

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	120	1	0,2	9	42
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>13,8</b>	<b>10,8</b>	<b>80,6</b>	<b>476,6</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	20	0,1	0	0,4	2,1
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-21м	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>37,2</b>	<b>11,1</b>	<b>56,3</b>	<b>475,1</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) <sup>2</sup>	120	0,5	0,4	12,4	54,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>17,4</b>	<b>13,9</b>	<b>79,3</b>	<b>511,5</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-27з	Морковь отварная дольками	20	0,3	0,7	1,4	12,5
54-27г	Рис припущенный с томатом	150	3,8	4,4	36,3	200,1
54-6м	Биточек из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>22,5</b>	<b>19,5</b>	<b>80,1</b>	<b>586,1</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	230	0,9	0,9	22,5	102,1
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>680</b>	<b>16,4</b>	<b>14,1</b>	<b>91,8</b>	<b>560,9</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-1з	Сыр твердый сорта в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	120	1	0,2	9	42
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 ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>17,7</b>	<b>14,2</b>	<b>72</b>	<b>487,6</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup>	30	0,3	0,1	1,1	6,4
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-23м	Биточек из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>38,4</b>	<b>8,7</b>	<b>80,8</b>	<b>555,9</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	270	1,1	1,1	26,5	119,9
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 ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>720</b>	<b>15,8</b>	<b>13,7</b>	<b>94,5</b>	<b>564,3</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,1	15,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	215	0,3	0,1	7,1	30
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>26,8</b>	<b>12,7</b>	<b>73,2</b>	<b>515,2</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) <sup>2</sup>	150	0,6	0,5	15,5	68,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>14,8</b>	<b>10,2</b>	<b>83,7</b>	<b>485,9</b>
	<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>573,33</b>	<b>22,47</b>	<b>12,57</b>	<b>78,26</b>	<b>516,4</b>