



**Утверждаю:**

**Директор МОБУ**

**«Тупиковская СОШ»:**

**Колпаков С.Н.**

**МЕНЮ**  
**горячих завтраков**  
**для обучающихся 5-11 классов**

## Меню горячих завтраков для обучающихся 5-11 классов

№ рецептуры (г-11 л.)	Название блюда	Масса		Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность
		брутто, г.	нетто, г.	г.	г.	г.	Ккал.
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-4с-2020	Рассольник домашний		250	5,7	7,2	14,5	145,1
54-12м-2020	Плов с курицей		200	18,5	7,4	33,1	273,1
54-2гн	Чай с сахаром		200	0,2	0,0	6,4	26,8
Пром.	Мандарин		100	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной		40	2,7	0,5	13,3	68,2
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>850</b>	<b>323</b>	<b>15,7</b>	<b>102,1</b>	<b>678,3</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
	Суп картофельный с макаронными изделиями						
54-7с-2020			250	6,4	2,8	23,1	149,5
54-11г-2020	Картофельное пюре		200	4,2	6,9	26,4	185,9
54-25м	Курица тушеная с морковью		120	16,9	6,9	5,4	151,6
54-2з	Огурец в нарезке		100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-2гн	Какао с молоком		200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный		40	3,1	3	19,7	93,7
Пром.	Хлеб ржаной		30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>940</b>	<b>38,1</b>	<b>23,6</b>	<b>99,6</b>	<b>746,4</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>						
4-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной		250	5,9	7,1	12,6	138
54-1г-2020	Макаронны отварные		200	7,1	6,5	43,7	262,4
54-5м-2020	Котлета из курицы		100	19,1	4,2	13,4	168,5
54-2з 2020	Сок		200	5	5,8	24,1	168,9
Пром.	Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной		40	2,7	0,5	13,3	68,2
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>950</b>	<b>44,8</b>	<b>25</b>	<b>146,4</b>	<b>991</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом		250	8,3	5,7	20,4	166,3
54-6. .020	Рис отварной		200	4,8	6,4	48,5	271,3

1-3С 2020	Кнели из говядины с рисом		100	14,9	16,1	6,6	230
пром	Йогурт		100	3,2	2,5	5,5	58,1
54-2гн	Чай с сахаром		200	0,2	0,0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной		40	2,7	0,5	13,3	68,2
Пром.	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за завтрак		950	38,7	3701	124,2	961,3
	<b>Пятница, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-1г 2020	Щи из свежей капусты со сметаной с рыбными консервами		250	5,8	7	7,1	115,2
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая		200	10,9	8,4	47,8	311,6
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)		100	18,8	22	5,4	295,3
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью		100	1,7	10,2	9,6	135,8
4-1хн-2020	Компот		200	0,04	0	24,76	94,20
Пром.	Хлеб пшеничный		40	3,1	3	19,7	93,7
Пром.	Хлеб ржаной		30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак		920	42,3	51	124,4	1097
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>						
54-13	Сыр		30	6,9	8,8	0	107,5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский		250	6	7,2	17	156,8
	Рагу из курицы		250	23,7	2,2	23,0	210,8
Пром	Мандарин		100	0,6	0,1	5,3	24,5
54-2г-2020	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный		80	6,2	6	39,4	187,4
Пром.	Хлеб ржаной		40	2,7	0,5	13,3	68,2
	Итого за завтрак		950	46,3	24,8	108	782
	<b>Вторник, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-3з-2020	Помидор в нарезке		100	1,2	0,2	3,8	21,3
54-5с-2020	Суп из овощей с курицей		250	10,8	5,4	17,4	161,2
4-11г-2020	Картофельное пюре		200	4,2	6,9	26,4	185,9
4-30м-2020	Кнели из говядины с рисом		100	14,9	16,1	6,6	230
54-21гн-2020	Какао с молоком		200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный		40	3,1	3	19,7	93,7
Цз л.	Хлеб ржаной		30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак		820	40,8	35,6	96,5	843,7
	<b>Среда, 2 неделя</b>						

	<b>Завтрак</b>						
54-7с-20202	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,4	2,8	23,1	149,5	
54-12м-2020	Плов из курицы	200	18,5	7,4	33,1	273,1	
4	Кисель	200	00	00	24	95	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,3	68,2	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>850</b>	<b>32,6</b>	<b>11,6</b>	<b>132,8</b>	<b>770,8</b>	
	<b>Четверг, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-18с-2020	Свекольник (со сметаной)	250	2,3	5,3	13,3	110,4	
54-1г-2020	Макаронны отварные	200	7,1	6,5	43,7	262,4	
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16,9	6,9	5,4	151,6	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	
Пром	Йогурт	100	3,2	2,5	5,5	58,1	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,1	3	19,7	93,7	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>940</b>	<b>34,8</b>	<b>24,7</b>	<b>104,2</b>	<b>755,3</b>	
	<b>Пятница, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-8з-2020	Салат из капусты с морковью	100	1,7	10,2	9,6	135,8	
54-1с-2020	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	8,4	47,8	311,6	
54-9-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,6	7,4	6,2	147	
54-1хн-2020	Компот	200	0,04	0	24,76	94,20	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,1	3	19,7	93,7	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>870</b>	<b>38,23</b>	<b>36,12</b>	<b>129,53</b>	<b>967,3</b>	