

Утверждаю  
Директор  
МОБУ «Тупиковская СОШ»  
Ковляшенко О.Н.

**Меню горячих завтраков  
для обучающихся 5-11 классов  
2024-2025 уч.год**

## Меню горячих завтраков для обучающихся 5-11 классов

№ рецептур ы	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>						
Пром.	Печенье		50	3,05	12,05	32,25	251
54-8з-2020	Салат из капусты с морковью		100	1,7	10,2	9,6	135,8
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>750</b>	<b>31,35</b>	<b>30,75</b>	<b>129,45</b>	<b>921,8</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)		10	0,1	7,3	0,1	66,1
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
54-21гн	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>740</b>	<b>32</b>	<b>20,8</b>	<b>110,5</b>	<b>741,7</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>						
Пром.	Печенье		50	3,05	12,05	32,25	251
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
54-2хн-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>750</b>	<b>41,95</b>	<b>29,95</b>	<b>166,05</b>	<b>1104</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке		20	4,6	5,9	0	71,7

276	<b>Жаркое по домашнему</b>		<b>200</b>	<b>22,02</b>	<b>6,8</b>	<b>19,9</b>	<b>259</b>
пром	<b>Йогурт</b>		<b>100</b>	<b>3,2</b>	<b>2,5</b>	<b>5,5</b>	<b>58,1</b>
54-2ГН	<b>Чай с сахаром</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>6,4</b>	<b>26,8</b>
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>0,5</b>	<b>13,3</b>	<b>68,2</b>
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>60</b>	<b>4,6</b>	<b>0,5</b>	<b>29,5</b>	<b>140,6</b>
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>620</b>	<b>37,32</b>	<b>16,2</b>	<b>74,6</b>	<b>624,4</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
Пром.	<b>Джем фруктовый</b>		<b>50</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>144,8</b>
54-4Г-2020	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>		<b>200</b>	<b>10,9</b>	<b>8,4</b>	<b>47,8</b>	<b>311,6</b>
54-9Р-2020	<b>Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)</b>		<b>100</b>	<b>18,8</b>	<b>22</b>	<b>5,4</b>	<b>295,3</b>
	<b>Салат «Винегред»</b>		<b>100</b>	<b>1,7</b>	<b>10,2</b>	<b>7,3</b>	<b>128,9</b>
54-1ХН-2020	<b>Компот</b>		<b>200</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>24,76</b>	<b>94,20</b>
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>40</b>	<b>3,1</b>	<b>3</b>	<b>19,7</b>	<b>93,7</b>
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>51,2</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>750</b>	<b>36,8</b>	<b>44</b>	<b>150,9</b>	<b>1119,7</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>						
53-19з	<b>Масло сливочное (порциями)</b>		<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>7,3</b>	<b>0,1</b>	<b>66,1</b>
54-13	<b>Сыр твердых сортов в нарезке</b>		<b>20</b>	<b>4,6</b>	<b>5,9</b>	<b>0</b>	<b>71,7</b>
	<b>Рагу из курицы</b>		<b>250</b>	<b>23,7</b>	<b>2,2</b>	<b>23,0</b>	<b>210,8</b>
Пром	<b>Мандарин</b>		<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>5,3</b>	<b>24,5</b>
54-2Г-2020	<b>Чай с сахаром</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,4</b>	<b>26,8</b>
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>80</b>	<b>6,2</b>	<b>6</b>	<b>39,4</b>	<b>187,4</b>
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>0,5</b>	<b>13,3</b>	<b>68,2</b>
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>700</b>	<b>38,1</b>	<b>22</b>	<b>87,5</b>	<b>655,5</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
Пром.	<b>Печенье</b>		<b>50</b>	<b>3,05</b>	<b>12,05</b>	<b>32,25</b>	<b>251</b>
54-3з-2020	<b>Помидор в нарезке</b>		<b>100</b>	<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>3,8</b>	<b>21,3</b>
54-11Г-2020	<b>Картофельное пюре</b>		<b>200</b>	<b>4,2</b>	<b>6,9</b>	<b>26,4</b>	<b>185,9</b>
54-30М-2020	<b>Кнели из говядины с рисом</b>		<b>100</b>	<b>14,9</b>	<b>16,1</b>	<b>6,6</b>	<b>230</b>
54-2ХН-2020	<b>Сок</b>		<b>200</b>	<b>5</b>	<b>5,8</b>	<b>24,1</b>	<b>168,9</b>
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>40</b>	<b>3,1</b>	<b>3</b>	<b>19,7</b>	<b>93,7</b>
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>51,2</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>720</b>	<b>33,5</b>	<b>44,5</b>	<b>122,6</b>	<b>1002</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						

54-8з-20202	Салат из капусты с морковью		100	1,7	10,2	9,6	135,8
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
	Итого за завтрак		700	27,9	19	119,3	756,9
	<b>Четверг, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
Пром.	Джем фруктовый		50	0,3	0	36	144,8
54-1г-2020	Макароны 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.	Хлеб пшеничный		40	3,1	3	19,7	93,7
Пром.	Хлеб ржаной		30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак		640	29,6	16,9	121,4	731,6
	<b>Пятница, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
Пром.	Печенье		50	3,05	12,05	32,25	251
	Салат «Винегред»		100	1,7	10,2	7,3	128,9
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
	Итого за Завтрак		720	34,4	41,5	148,1	1077,6