



УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МКОУ «Напасская ООШ»
Ирина Григорьевна Н.С.

09.12.2024

Ежедневное меню завтрака для обучающихся 5-9 классов

№ рецептуры)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Г.	Г.	Г.	Г.	Ккал.
Понедельник 1 неделя						
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	200	4,7	5,5	18,06	140
54-2гн-2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	58	2,0	1,0	12
396	Блины со сгущенным молоком	150	9,3	7,2	66,5	368
Итого на завтрак		580	72,2	14,7	91,96	546,4
Вторник 1 неделя						
291	Плов из мяса птицы	100	14,9	19,0	24,1	327
Пром.	Яблоко	185	0,3	0,3	6,7	30,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	58	2,0	1,0	12
42	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	100	2,0	6,0	15,2	123
54-2гн-2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
Итого на завтрак		615	75,2	27,3	53,4	518,7
Среда 1 неделя						
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,74	5,34	10,38	96,3
Пром.	Мандарин	185	0,6	0,0	5,9	25,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн-2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
424	Булочка домашняя	100	7,5	13,2	60,9	392
Итого на завтрак		715	12,34	18,84	95,08	598,3
Четверг 1 неделя						
202	Макароны отварные	150	3,6	0,4	24,4	116
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
260	Гуляш из отварной говядины	80	15,4	6,4	3,7	134
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	93	1	0,0	23
55	Салат из свеклы с огурцами солёными	100	2,0	6,0	7,7	93
Итого на завтрак		560	116,3	14,1	47,3	423,9
Пятница 1 неделя						
92	Щи из квашеной капусты	200	6,4	19,4	42,8	371
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-1хн-2020	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15	60
396	Блины со сгущенным молоком	150	9,3	7,2	66,5	368
Итого на завтрак		580	18	26,9	135,8	856,9
Понедельник 2 неделя						
171	Каша пшённая	150	11,0	5,7	48,5	289
426	Булочка с повидлом	100	5,0	11,3	47,8	313
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
383	Какао со сгущенным молоком	200	18,5	19,7	131,2	776
Пром.	Мандарин	185	0,6	0,0	5,9	25,7
Итого на завтрак		665	37,4	38	292,9	1461,6
Вторник 2 неделя						
96	Рассольник ленинградский с перловой крупой	200	8,4	20,4	82,0	545
349	Компот из смеси сухофруктов	200	93	1	0,0	23
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9

67	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63
	Итого на завтрак	530	105,1	24,3	102,1	688,9
	Среда					
	2 неделя					
171	Рис отварной	150	3,8	8,8	41,0	258
271	Котлета мясная	80	5,4	7,2	9,6	125
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн-2020	Чай чёрный с сахаром	200	6	1	0,0	26
Пром.	Яблоко	185	0,3	0,3	6,7	30,3
	Итого на завтрак	645	11,8	17,6	68,8	497,2
	Четверг					
	2 неделя					
98	Суп крестьянский с пшеном	200	82,6	1,4	4	10,2
Пром.	Мандарин	185	0,5	0,0	4,7	20,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
	Итого на завтрак	615	83,6	1,7	26,6	115,1
	Пятница					
	2 неделя					
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	43	9	7	262
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	3	14	11	170
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2м-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	93	1	0,0	23
396	Блины со сгущенным молоком	150	9,3	7,2	66,5	368
	Итого на завтрак	610	150,6	31,5	96	880,9
	Средние значения за цикл	611,5				