



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ «Ефимовская СОШ»
М.П.Ярмушев

**ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
(7-11 ЛЕТ)
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№ рецептуры (7-11л.)	Название блюда	Мае са	Бел ки	Жи ры	Углево ды	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	545	13,4	14,3	72,6	473,5
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-3 соус-2020	Соус красный основной	35	1,1	0,9	3,1	24,7
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Йогурт	100	3,4	2,5	5,5	58,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	605	25,4	12,4	64,8	472,5
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-203-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-10-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
54-5гн-2020	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Банан	120	1,8	0	26,9	114,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	575	19,8	19,1	60,4	493,1
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-И-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	22,3	303,7
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	500	32,5	11,4	65,3	493,6
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-23-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-1И-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,8	21,6	4,4	287,5
54-14гн-2020	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	520	24,9	27,4	46,3	531,2

	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Банан	120	1,8	0	26,9	114,7
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	550	16,9	13,9	89,4	550,8
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-И-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	520	21,9	18,6	57,2	484
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	200	6,9	8,8	42,3	275,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	560	14,3	14	78,3	496,5
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-10к-2020	Омлет	200	8,4	10,8	38,4	283,9
54-4гн-2020	Горошек зеленый	200	1,6	1,1	8,6	50,9
54-14гн-2020	Чай со смородиной и мёд					
Пром.	Банан	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	545	13,7	12,7	76,6	475,1
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-И-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	22,3	303,7
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9
54-5гн-2020	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Йогурт	100	3,4	2,5	5,5	58,1
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	500	35,6	14,1	61,6	515,5
	Средние показатели за Завтрак	545	21,6	16,6	65,4	497,1