

Утверждено:  
 Директор МБОУ  
 «Белояровская школа»  
 А.В.Гусева

**Примерное двухнедельное меню  
 комплексных завтраков для обучающихся 5-11 классов МБОУ «Белояровская  
 школа», на 2023 -2024 учебный год**

№ п/ п	Наименование блюд	Технолог карта	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Энергоц енность ккал
			5-11				
<b>1 день</b>							
<i><b>Завтрак</b></i>							
1.	Икра кабачковая	Пром	50.0	1.7	5.3	14.3	92
2.	Макаронные изделия отварные	54-1г 2020	150.0	5.3	4.9	32.0	196.8
3.	Рыба тушеная в томате с овощами (хек)	54-11р 2020	120.0	16.5	8.9	7.5	176.6
4.	Кофейный напиток с молоком	54-24гн 2020	200.0	3.8	2.9	11.3	86
5.	Хлеб пшеничный	Пром	50.0	2.89	0.9	20.0	95.25
6.	Хлеб ржаной	Пром	30.0	0.94	0.14	9.98	42.8
	<b>ИТОГО:</b>			<b>31.13</b>	<b>23.04</b>	<b>95.08</b>	<b>689.45</b>
<b>2 день</b>							
<i><b>Завтрак</b></i>							
1.	Каша жидкая молочная манная	54-27к 2020	250.0	6.6	7.1	31.6	217.9
2.	Запеканка из творога	54-1г 2020	200.0	39.5	14.2	29.6	405
3.	Кефир	Пром	200.0	5.8	5.0	8.0	100.2
4.	Хлеб пшеничный	Пром	50.0	2.89	0.9	20.0	95.25
5.	Хлеб ржаной	Пром	30.0	0.94	0.14	9.98	42.8
	<b>ИТОГО:</b>			<b>54.93</b>	<b>27.43</b>	<b>99.18</b>	<b>861.15</b>
<b>3 день</b>							
1.	Кукуруза сахарная	54-21з 2020	60.0	1.2	0.2	6.1	31.3
2.	Голубцы ленивые	54-3м 2020	125.0	8.4	7.6	6.4	128.4
3.	Соус красный основной	54-3соус 2020	50.0	1.65	1.8	4.45	35.4
4.	Фрукт (банан)	Пром	100.0	1.8	0.6	25.2	112.8
5.	Компот из смеси сухофруктов	54-1хн 2020	200.0	0.5	0.0	1.8	81
6.	Кондитерские изделия (вафли)	Пром	35.0	1.83	2.39	12.21	77.5
7.	Сыр полутвердый в нарезке	54-1з 2020	15.0	3.5	4.4	0.0	53.7



8.	Хлеб пшеничный	Пром	50.0	2.89	0.9	20.0	95.25
9.	Хлеб ржаной	Пром	30.0	0.94	0.14	9.98	42.8
	<b>ИТОГО:</b>			<b>22.71</b>	<b>16.23</b>	<b>86.14</b>	<b>658.15</b>
<b>4 день</b>							
	<b>Завтрак</b>						
1.	Горошек зеленый	54-20з 2020	60.0	1.7	0.1	3.5	22.1
2.	Картофельное пюре	54-11г 2020	200.0	4.3	6.9	26.4	185.9
3.	Печень говяжья по-строгановски	54-18м 2020	100.0	16.74	15.88	6.66	236.6
4.	Компот из смеси сухофруктов	54-1хн 2020	200.0	0.5	0.0	19.8	81
5.	Фрукт (апельсин)	Пром	60.0	0.65	0.15	5.65	26.45
6.	Хлеб пшеничный	Пром	50.0	2.89	0.9	20.0	95.25
7.	Хлеб ржаной	Пром	30.0	0.94	0.14	9.98	42.8
	<b>ИТОГО:</b>			<b>27.72</b>	<b>24.07</b>	<b>91.99</b>	<b>690.1</b>
<b>5 день</b>							
	<b>Завтрак</b>						
1.	Каша вязкая молочная овсяная	54-9к 2020	200.0	8.6	11.3	34.3	272.9
2.	Омлет натуральный	54-1о 2020	150.0	12.7	18.0	3.3	225.5
3.	Ряженка	Пром	180.0	5.2	4.5	7.6	91.6
4.	Хлеб пшеничный	Пром	50.0	2.89	0.9	20.0	95.25
5.	Хлеб ржаной	Пром	30.0	0.94	0.14	9.98	42.8
	<b>ИТОГО:</b>			<b>30.33</b>	<b>34.84</b>	<b>75.18</b>	<b>728.05</b>
<b>6 день</b>							
	<b>Завтрак</b>						
1.	Каша жидкая молочная манная	54-27к 2020	250.0	6.6	7.1	31.6	217.9
2.	Сыр полутвердый в нарезке	54-1з 2020	30.0	7.0	8.8	0.0	107.5
3.	Яйцо вареное	54-6о 2020	40.0	4.8	4.0	0.3	56.6
4.	Фрукт (банан)	Пром	100.0	1.8	0.6	25.2	112.8
5.	Чай с сахаром	54-2гн 2020	200.0	0.2	0.0	6.4	26.8
6.	Хлеб пшеничный	Пром	50.0	2.89	0.9	20.0	95.25
7.	Хлеб ржаной	Пром	30.0	0.94	0.14	9.98	42.8
	<b>ИТОГО:</b>			<b>24.23</b>	<b>21.54</b>	<b>93.48</b>	<b>659.65</b>
<b>7 день</b>							
	<b>Завтрак</b>						
1.	Фасоль красная	54-21з 2020	60.0	1.2	0.2	6.1	31.3
2.	Каша гречневая рассыпчатая	54-4г 2020	200.0	11.1	8.4	48.0	311.6
3.	Котлета рыбная (хек)	54-3р2020	100.0	4.2	2.6	8.6	114.2
4.	Сок фруктовый	Пром	200.0	0.0	0.0	10.0	40



5.	Хлеб пшеничный	Пром	50.0	2.89	0.9	20.0	95.25
6.	Хлеб ржаной	Пром	30.0	0.94	0.14	9.98	42.8
	<b>ИТОГО</b>			<b>34.93</b>	<b>15.84</b>	<b>102.68</b>	<b>635.15</b>
<b>8 день</b>							
	<b>Завтрак</b>						
1.	Запеканка из творога	54-1т 2020	200.0	39.5	14.2	29.6	405
2.	Кофейный напиток с молоком	54-23гн 2020	200.0	3.8	2.9	11.3	86
3.	Фрукт (яблоко)	Пром	80.0	0.5	0.5	11.8	53.3
4.	Хлеб пшеничный	Пром	50.0	2.89	0.9	20.0	95.25
5.	Хлеб ржаной	Пром	30.0	0.94	0.14	9.98	42.8
	<b>ИТОГО:</b>			<b>47.63</b>	<b>18.64</b>	<b>82.68</b>	<b>682.35</b>
<b>9 день</b>							
	<b>Завтрак</b>						
1.	Картофельное пюре	54-11г 2020	150.0	3.2	5.2	19.9	139.4
2.	Гуляш из говядины	54-2м 2020	120.0	20.3	19.7	4.8	278.4
3.	Салат из свеклы отварной	54-13з 2020	80.0	1.1	3.6	6.1	60.8
4.	Компот из смеси сухофруктов	54-1хн 2020	200.0	0.5	0.0	19.8	81
5.	Хлеб пшеничный	Пром	50.0	2.89	0.9	20.0	95.25
6.	Хлеб ржаной	Пром	30.0	0.94	0.14	9.98	42.8
	<b>ИТОГО:</b>			<b>28.93</b>	<b>29.54</b>	<b>80.48</b>	<b>697.5</b>
<b>10 день</b>							
	<b>Завтрак</b>						
1.	Кукуруза сахарная	54-21з 2020	60.0	1.2	0.2	6.1	31.3
2.	Плов с курицей	54-12м 2020	250.0	34.1	10.1	41.5	393.3
3.	Сок фруктовый	Пром	200.0	0.0	0.0	10.0	40
4.	Фрукт (апельсин)	Пром	60.0	0.65	0.15	5.65	26.45
5.	Хлеб пшеничный	Пром	50.0	2.89	0.9	20.0	95.25
6.	Хлеб ржаной	Пром	30.0	0.94	0.14	9.98	42.8
	<b>ИТОГО:</b>			<b>39.78</b>	<b>11.49</b>	<b>93.23</b>	<b>629.1</b>

Повар :



Похолок Т.В.

Председатель родительского комитета:



Мартынец Е.А.