

г.п.р. МКОУ СОШ №3
Савицкая А.М.
2025

МКОУ
с.п.р. от 7 - 11 дек

Примерное десятидневное меню горячих завтраков

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
День 1							
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18,0	32,40	279,60	469
	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	30	0,18	0,27	17,5	74,44	пром.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,6	0,46	14,7	70,3	338
итого за завтрак		500	28,82	18,73	78,6	452,34	
Итого за день:						452,34	
День 2							
завтрак	Овощи натуральные	75	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/5	18,99	28,32	3,51	345,9	376
	Чай с лимоном	180	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	40	0,26	0,44	29,88	132,87	пром
итого за завтрак		500	20,04	28,9	50,87	553,97	
Итого за день:						553,97	
День 3							
завтрак	Гуляш из говядины	90	13,55	9	8	173,4	260
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	694
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	379
	Хлеб пшеничный	60	0,36	0,54	37,35	148,86	пром
итого за завтрак		500	20,14	17,02	81,7	560,11	
Итого за день:						560,11	
День 4							
завтрак	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Плов из куриного филе	200	20,3	17	35,69	377	291
	Сок	200	0	0	10	45	пром
	Хлеб пшеничный	40	0,26	0,44	29,88	132,87	пром
итого за завтрак		500	21,22	17,56	77,85	568,07	
Итого за день:						568,07	
День 5							
завтрак	Каша жидкая	200	6,11	10,72	32,38	251	181

	молочная из манной крупы						
	Чай с сахаром	180	0,2	0	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	30	0,18	0,27	17,5	74,44	пром
	Йогурт	90	2,4	1,2	14,5	80	пром
итого за завтрак		500	8,89	12,19	78,38	433,44	
Итого за день:						433,44	
Итого за 5 дней		500	19,822	18,88	73,48	513,59	
День 6							
	Рыба припущенная с овощами	90	11,19	7,47	2,64	112	
	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	336
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	379
	Хлеб пшеничный	60	0,36	0,54	37,35	148,86	пром
итого за завтрак		500	17,5	17,17	90,41	574,99	
Итого за день:						574,99	
День 7							
	Тефтели мясные соусом сметанным	90	7,58	7,84	7,95	125,36	287/354
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	694
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28	943
	Хлеб пшеничный	60	0,36	0,54	37,35	148,86	пром
итого за завтрак		500	11,2	13,18	79,75	439,47	
Итого за день:						439,47	
День 8							
завтрак	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Плов из куриного филе	200	20,3	17	35,69	377	291
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	40	0,26	0,44	29,88	132,87	пром
итого за завтрак		500	21,35	17,58	83,05	585,07	
Итого за день:						585,07	
День 9							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	93
	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,6	25,09	138,4	383
	Кондитерские изделия	60	3,86	4,1	24,26	138,38	пром
	Хлеб пшеничный	40	0,26	0,44	29,88	132,87	пром
итого за завтрак		500	13,54	12,35	98,07	554,85	
Итого за день:						554,85	
День 10							
завтрак	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	424
	Каша жидкая молочная(пшенная)	200/10	7,51	11,72	37,05	285	182
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	379
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	24,83	157	3
итого за завтрак		500	21,58	27,3	78,08	605,6	
Итого за день:						605,6	
Итого за 5 дней		500	17,034	17,52	85,87	552,0	