

Примерное
десятидневное меню завтраков для обучающихся 1 – 4 классов
на 2024-2025 г.

Наименование блюд	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Са	С	№ рецептуры	Калорийность
I день								
Каша молоч.с наполнителем	1/210	6,76	10,42	27	185,86	0,9	78	228,82
Б/д с маслом и сыром	30/10 /30	11,63	24,74	39,5	409,38	0,53	22	427,18
Чай	200	0,2	0	14	1,2	0	643	56
Блинчики	50	4	9	19	0	0		173
Итого за день:		22,59	44,16	99,5	596,44	1,43		885
Цена:	85,00							
II день								
Овощи порционные	50	0,4	-	1,3	12	5		6,5
Картофель тушеный с мясом	250	13,25	20	27,25	5	21	401	520,75
Компот из свежих фруктов	200	0,23	-	17	9	6	585	67
Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	3,2	6	0		43
Итого за день:		15,28	20,2	48,75	32	32		594,68
Цена:	85,00							
III день								
Икра кабачковая	60	1,02	2,88	4,8	32	0,07	74	46,2
Котлета из курицы	80	9,6	8,8	8	33	2,5	455	147,2
Макаронные изд. отварные	150	5,3	4,8	31	0,5	0,5	273	192
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	30,8	24	0,28	585	109,4
Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	3,2	6	0		43
Итого за день:		17,92	16,68	77,8	95,5	3,35		537,8
Цена:	85,00							
IV день								
Овощи порционные	50	0,4	-	1,3	12	5		6,5
Плов с мясом или курами	250	20,8	13,8	56,2	5	0,6	403	320
Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	14	0	629	63
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,6	10,2	25	0		50
Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	3,2	6	0		43
Йогурт	100	5,6	6,4	9,4	242	2	645	116
Итого за день:		29,8	21	97	304	7,6		598,5
Цена:	85,00							
V день								
Рыба тушеная с овощами или Котлета рыбная	75/50 100	25,23	0,59	6,47	43,2	1,1	309	162,11

Картофельное пюре	200	3,1	5,1	26,2	42	2,5	472	254
Сок или Чай	200	1,3	-	13,9	17	7		54
Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	3,2	6	0		43
Итого за день:		14,55	9,75	57,3	129,5	10,6		513,11
Цена:	85,00							
VI день								
Пельмени	250	15	8	34	0	0,07	422	687,5
Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	14	0	629	63
Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	3,2	6	0		43
Кондитерское изделие	50	3,05	13	25,3	0	0		230,5
Итого за день:		16,5	8,2	53,9	20	0,07		793,5
Цена:	85,00							
VII день								
Запеканка творожная со сгущенным молоком или повидлом	150/30	16,4	11,7	14,1	152	0,3	297	389
Чай	200	3,8	3,9	24,8	122	0	643	148
Кондитерское изделие	50	3,05	13	25,3	0	0		230,5
Итого за день:		23,25	28,6	64,2	274	0,3		767,5
Цена:	85,00							
VIII день								
Мясо тушеное	75/50	6,5	4,2	0,9	7,5	5,7	390	230
Картофель запечённый	150	3,75	0,15	28,5	2,25	16,5	255	139,5
Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	14	0	629	63
Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	3,2	6	0		43
Итого за день:		11,75	4,55	49,3	29,75	22,2		475,5
Цена:	85,00							
IX день								
Куры тушеные	80/50	12,16	5,44	5,76	9,6	7,47	425	196,27
Каша гречневая	150	8,6	6,9	41,8	24	0	255	267
Напиток фруктовый	200	0,1	0	25,2	14	0,1	585	96
Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	3,2	6	0		43
Итого за день:		22,26	12,54	75,96	53,6	7,57		602,27
Цена:	85,00							
ИЛИ								
Омлет с наполнителем	1/120	9,24	9,82	2,97	182,24	0,29	2/16	343,05
Фрукт	150							95
Компот фруктовый	200	0,1	0	25,2	14	0,1	585	96
Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	3,2	6	0		43
Цена:	85,00							
X день								
Овощи порционные	50	0,4	-	1,3	12	5		6,5
Зраза мясная	80	10,6	8,5	9,7	25	2,5	418	161

