



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МОУ "Основная общеобразовательная школа" село
 Совхоз "Чаусово" Мартынова Н.А.
 2023г

ЗАВТРАК

10-дневное меню горячего Завтрака платного - 36 руб
 и удешевление бюджетное 25руб- учащихся ОВЗ, учащихся из многодетных и малоимущих семей
 1-4 кл

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептур |
|-------------------------|--|------------|------------------|--------------|-------------|-------------------------|------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя1 | День1 | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с гречневой крупой | 200 | 4,82 | 5,16 | 41,3 | 132 | 164 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 | 496 |
| | Бутерброды с маслом сливочным | 30 | 1,2 | 12,5 | 7,5 | 147 | 94 |
| Итого за завтрак | | 430 | 9,62 | 20,96 | 73,8 | 423 | |
| Неделя1 | День2 | | | | | | |
| Завтрак | Каша "Дружба" молочная | 200 | 5,26 | 11,66 | 25,1 | 226 | 260 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 501 |
| | Бутерброд с джемом или повидлом | 40 | 1,2 | 4,2 | 20,4 | 124 | 96 |
| Итого за завтрак | | 440 | 9,66 | 18,56 | 61,4 | 429 | |
| Неделя1 | День3 | | | | | | |
| Завтрак | Сырники из творога | 150 | 23,6 | 21,8 | 30,1 | 411 | 320 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61 | 494 |
| Итого за завтрак | | 350 | 23,7 | 21,8 | 45,3 | 472 | |
| Неделя1 | День4 | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 5,54 | 8,62 | 32,4 | 229 | 268 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 | 496 |
| | Бутерброд с сыром | 35 | 5 | 8,1 | 7,4 | 123 | 91 |
| Итого за завтрак | | 435 | 14,14 | 20,02 | 64,8 | 496 | |
| Неделя1 | День5 | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,7 | 5,26 | 19 | 146 | 165 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 501 |
| | Яйца вареные | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 300 |
| | Бутерброды с маслом сливочным | 30 | 1,2 | 12,5 | 7,5 | 147 | 94 |
| Итого за завтрак | | 470 | 15,2 | 25,06 | 42,7 | 435 | |
| Неделя2 | День1 | | | | | | |
| Завтрак | Омлет с зеленым горошком | 150 | 10 | 11,8 | 5,4 | 168 | 302 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 | 494 |
| | Бутерброд с сыром | 35 | 5 | 8,1 | 7,4 | 123 | 91 |
| Итого за завтрак | | 385 | 18,6 | 23,2 | 37,8 | 435 | |
| Неделя2 | День2 | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,2 | 7,46 | 30,3 | 215 | 250 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 501 |
| | Бутерброды с маслом сливочным | 30 | 1,2 | 12,5 | 7,5 | 147 | 94 |
| Итого за завтрак | | 430 | 10,6 | 22,66 | 53,7 | 441 | |
| Неделя2 | День3 | | | | | | |
| Завтрак | Оладьи с джемом или сгущенным молоком | 165 | 11,9 | 12,2 | 71,8 | 445 | 537 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61 | 496 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 112 |
| Итого за завтрак | | 465 | 12,4 | 12,6 | 96,8 | 553 | |
| Неделя2 | День4 | | | | | | |
| Завтрак | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая | 200 | 7,16 | 9,4 | 28,8 | 228 | 313 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 501 |
| | Бутерброд с джемом или повидлом | 40 | 1,2 | 4,2 | 20,4 | 124 | 96 |
| Итого за завтрак | | 440 | 11,56 | 16,3 | 65,1 | 431 | |
| Неделя2 | День5 | | | | | | |
| Завтрак | Пудинг из творога с рисом | 150 | 20,8 | 20,5 | 28,2 | 387 | 318 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 493 |
| Итого за завтрак | | 350 | 20,9 | 20,5 | 43,2 | 447 | |

Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации
 5-е издание, переработанное и дополненное. Пермь 2013
 ООО "Уральский региональный центр питания"
 ГБОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия им.Е.А.Вагнера"
 База данных химического состава блюд и кулинарных изделий является собственностью ООО "Уральский региональный центр питания"
 Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2012620210 от 17 февраля 2012 года