

Утверждено *Смирнов Т.В.*

Меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов
МБОУ "Школа-сад" г. Перово

№ рецептуры*	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Эн. ценность Ккал.
Понедельник, 1 неделя						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Фрукт (мандарин) ***	140	1,1	0,3	10,5	49
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	625	18,5	16,7	81,7	550,5
Вторник, 1 неделя						
54-28з-2020	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-25м-2020	Кур тушеная с морковью ица	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	550	25,7	15,1	59,2	475,6
***** - в период с марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»						
Среда, 1 неделя						
54-20з-2020	Горошек зеленый	20	0,6	0	1,2	7,4
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
Пром.	Фрукт (яблоко) ***	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	560	20,5	20,3	55,3	485,2
Четверг, 1 неделя						
54-21к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,6	4,7	17	124,5
54-1т-2020	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6
Пром.	Джем фруктовый	10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Фрукт (мандарин) ***	100	0,8	0,2	7,5	35
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	555	24,6	10,9	79,4	514,1

	Пятница, 1 неделя					
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	520	25,5	14,4	67,2	500,3
	Понедельник, 2 неделя					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром.	Фрукт (мандарин) ***	140	1,1	0,3	10,5	49
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	610	19,2	14,6	91,1	572,5
**** - в период с 1 марта заменяется на 54-12з-2020 «Икра морковная»						
	Вторник, 2 неделя					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор) **	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	580	24,8	12,9	70,3	496
	Среда, 2 неделя					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
Пром.	Фрукт (яблоко) ***	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	605	20,1	14,3	80,2	528,5
	Четверг, 2 неделя					
54-20з-2020	Горошек зеленый	20	0,6	0	1,2	7,4
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
Пром.	Фрукт (банан) ***	150	2,3	0	33,6	143,4

54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	590	20,9	18,7	74,9	551,2
	Пятница, 2 неделя					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	100	4,1	4,6	19,3	135,1
54-1т-2020	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6
Пром.	Джем фруктовый	5	0	0	3,6	14,5
Пром.	Фрукт (мандарин) ***	100	0,8	0,2	7,5	35
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	550	26,4	11,9	80,3	534,3