

Примерное меню горячих завтраков
обучающихся 5-11 классов МБОУ Суворовская СОШ
на 2024-2025 уч.год



День	№ Рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
1 день	Завтрак						
	№ 1	Каша молочная рисовая	200/10	7,97	12,2	60,1	382
	№ 2	Чай	200	0,27		13,68	54
	№ 3	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,57	71
	№ 4						
	№ 5						
	Итого за день			10,52	12,47	89,35	509
2 день	Завтрак						
	№ 1	Борщ	250	12,51	9,67	31,46	239,3
	№ 2	Компот из с/ф	200	0,54		28,26	112
	№ 3	Хлеб	50	2,28	0,27	15,57	71
	№ 4						
	Итого за день			15,33	9,94	75,29	422,3
3 день	Завтрак						
	№ 1	Плов с курицей	250	37,2	45,33	41,05	392,68
	№ 2	Чай	200	0,62	-	24,04	56
	№ 3	Хлеб	50	2,28	0,27	15,57	71
	№ 4	Морковь отварная	20	0,23	0,017	1,23	8
		Итого за день		40,33	45,617	81,89	527,68
4 день	Завтрак						
	№ 1	Суп рыбный	200	13,21	4,11	6,7	116,24
	№ 2	Чай	200	0,62	-	24,04	56
	№ 3	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,57	71
	№ 4	Свекла отвар.	20				

5 день	Итого за день					17,88	4,61	55,14	243,24
	Завтрак								
	№ 1	Рыба жареная	50	14,52	8,03	7,51	160,29		
	№ 2	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	164		
	№ 3	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,57	71		
	№ 4	Чай	200	0,62	-	24,04	56		
	№ 5	Огурцы консервированные	60	0,36	-	0,66	4,2		
	Итого за день					22,7	15,28	78,51	456,1
6 день	Завтрак								
	№ 1	Рассольник	200	5,03	11,30	32,38	340,83		
	№ 2	Чай с сахаром	200	0,62	-	24,04	56		
	№ 3	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,57	71		
	Итого за день					9,7	11,80	80,82	467,83
7 день	Завтрак								
	№ 1	Макароны отварные	200	8,48	8,18	37,33	333,98		
	№ 2	Чай с сахаром	200/15	0,62	-	24,04	56		
	№ 3	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,57	71		
	№ 4	Сарделька	80	4,82	8,49	7,87	135,97		
	Итого за день					16,2	16,94	84,74	596,95
8 день	Завтрак								
	№ 1	Каша гречневая	150	4,8	7,05	25,65	180		
	№ 2	Чай с сахаром	200/15	0,62	-	24,04	56		
	№ 3	Морс	200	0,06	0,04	10,9	41,4		
	№ 4	котлеты	90	10,2	9,51	11,88	176		
	№ 5	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,57	71		
	Итого за день					16,3	16,6	96,51	524,4
	Завтрак								

9 день	№ 1	Суп гороховый	200	8,8	4,8	17,8	132	
	№ 2	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,57	71	
	№ 3	Чай с сахаром	200/15	0,62	-	24,04	56	
	№ 4							
	№ 5							
	Итого за день				13,47	5,3	66,24	256
10 день	Завтрак							
	№ 1	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	164	
	№ 2	Чай с сахаром	200/15	0,62	-	24,04	56	
	№ 3	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,57	71	
	№ 4	Тыква порционнно	20		0,01	2,2	18	
	№ 5	тефтели	100	15	6,1	4,7	137	
Итого за день				22,82	13,36	77,24	446	