

Примерное меню горячих завтраков  
обучающихся 1-4 классов МБОУ Суворовская СОШ  
на 2024-2025 уч.год



## 1 неделя 1 день

Наименование блюд	Масса порций	Б	Ж	У	Ккал
Макаронные изделия	150	5,25	6,15	35,25	221
Сарделька	80	4,82	8,49	7,87	135,97
Чай с сахаром	200	0,27		13,68	54
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,57	71
Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52
Итого		12,88	15,08	83,78	533,97

## 2 день

Наименование блюд	Масса порций	Б	Ж	У	Ккал
Каша рисовая молочная с маслом	200/10	7,97	12,2	60,1	382
Бутерброд с сыром	50	7,18	5,97	15,57	143
Какао с молоком	200	4,41	4,5	29,25	171
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
Итого		20,46	22,87	113,02	739

## 3 день

Наименование блюд	Масса порций	Б	Ж	Ж	Ккал
Картофельное пюре с котлетой	150/90	8,72	11,02	16,14	331,43
Компот из с/фр.	200	1	0,06	27,5	110
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,57	71
Огурец свежий	50	0,7	0,01	3,7	13,7
Груша	100	0,4	0,3	10,9	42
Итого		13,1	11,66	73,81	568,13

## 4 день

Наименование блюд	Масса порций	Б	Ж	У	Ккал
Плов из курицы	250	37,2	45,33	41,05	392,68
Сок натуральный	200	0,6		21,6	82
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,57	71
Помидор свежий	50	0,9	0,2	3,9	20
Итого		40,98	45,8	82,12	565,68

## 5 день

Наименование блюд	Масса порций	Б	Ж	У	Ккал
Суп молочный с лапшой	250	7,4	8,5	22,9	198
Кофейный напиток	200	1,26	1,8	20,16	117
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,57	71
Масло сливочное	10	0,08	8,11	0,01	72
Банан	100	1,5	0,5	21	96
Итого		12,52	19,18	79,64	554

## 2 неделя 6 день

Наименование блюд	Масса порций	Б	Ж	У	Ккал
-------------------	--------------	---	---	---	------

Гречка отварная	150	4,8	7,05	25,65	180
Голень куриная	100	18,2	18,4		210
Чай с сахаром	200	0,27		13,68	54
Помидор свежий	50	0,9	0,2	3,9	20
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,57	71
Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52
Итого		26,71	26,09	70,21	587

### 7 день

Наименование блюд	Масса порций	Б	Ж	У	Ккал
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	164
Рыба обжареная	90	21	12,42	9,9	238
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,57	71
Морс	200	0,06	0,04	10,9	41,4
Огурец свежий	50	0,7	0,01	3,7	13,7
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого		27,99	19,69	69,47	566,1

### 8 день

Наименование блюд	Масса порций	Б	Ж	У	Ккал
Каша манная с маслом	200/10	6,1	11,3	33,5	260
Какао с молоком	200	4,41	4,5	29,25	171
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,57	71
Сыр порционно	10	4,9	5,7		36
Груша	100	0,4	0,3	10,9	42
Итого		18,09	22,07	89,22	580

### 9 день

Наименование блюд	Масса порций	Б	Ж	У	Ккал
Макаронные изделия	150	5,25	6,15	35,25	221
Голень куриная	100	18,2	18,4		210
Сок натуральный	200	0,6		21,6	82
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,57	71
Огурец свежий	50	0,7	0,01	3,7	13,7
Итого		27,03	24,83	76,12	597,7

### 10 день

Наименование блюд	Масса порций	Б	Ж	У	Ккал
Гречка отварная	150	4,8	7,05	25,65	180
котлета	90	10,2	9,51	11,88	176
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,57	71
Чай с сахаром	200	0,27		13,68	54
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
Итого		18,45	17,03	74,88	524