



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Перелазской СОШ

*[Handwritten signature]* /В.А.Козлова/

01 сентября 2023 г.

### Примерное 10- дневное меню завтраков для обучающихся 5-11 классов

№ рецептуры	Выход блюда, гр.	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	
<b>1-я неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
25	60	Салат из свеклы с раст. маслом	0,84	4,92	4,8	66
437	100	Гуляш из мяса птицы	12,11	10,06	2,39	138,24
165	180	Гарнир каша гречневая	8,95	6,73	43,01	276,54
4	200	Компот из сухофруктов	0,04	-	24,76	94,20
879	25	Хлеб ржаной	1,65	0,3	0,3	45,25
	50	Кондитерские изделия (пряники)	3,75	9,0	35,50	230
	<b>615</b>	<b>Пищевая ценность:</b>	<b>27,34</b>	<b>31,01</b>	<b>110,76</b>	<b>850,23</b>
Возможны изменения и дополнения						
<b>Вторник</b>						
	30	Огурец консервированный	0,15	-	0,9	3,6
83	100	Рыбные котлеты	16,08	17,42	12,92	274,17
131	180	Картофельное пюре	3,78	9,54	26,46	135
879	25	Хлеб ржаной	1,65	0,3	0,3	45,25
62	200/15	Чай с сахаром	0,1	-	15,0	57,00
	40	Кондитерские изделия (вафли)	1,6	13,36	23,64	221,20
	<b>575</b>	<b>Пищевая ценность:</b>	<b>24,08</b>	<b>40,62</b>	<b>79,22</b>	<b>736,22</b>
Возможны изменения и дополнения						
<b>Среда</b>						
6	60	Салат из свежей капусты	1,56	3	1,86	41,4
189	100	Биточки мясные	8,3	9,8	7,9	153
132	180	Картофель тушёный	3,912	10,968	27,12	226,80
4	200	Компот из сухофруктов	0,04	-	24,76	94,20
879	25	Хлеб ржаной	1,65	0,3	0,3	45,25
	30	Конд. изделие (печенье)	3,0	4,72	29,96	166,8
	<b>595</b>	<b>Пищевая ценность:</b>	<b>21,462</b>	<b>28,788</b>	<b>91,90</b>	<b>727,45</b>
Возможны изменения и дополнения						
<b>Четверг</b>						
637(3)	100	Птица отварная	41,89	31,51	-	452,21
131	180	Макароны отварные	6,12	9	34,20	243,02
28	60	Салат из свеклы с солёным огурцом	1,32	0,084	7,2	33,6

62	200/15	Чай с сахаром	0,1	-	15,0	57
879	25	Хлеб ржаной	1,65	0,3	0,3	45,25
	30	Конд. изделие (печенье)	3,0	4,72	29,96	166,8
	<b>595</b>	Пищевая ценность:	54,08	45,61	86,66	997,88
Возможны изменения и дополнения						
		<b>Пятница</b>				
131	180	Картофельное пюре	3,78	9,54	26,46	135,00
305	100	Котлета рубленая из мяса птицы	15,20	13,60	13,50	238
32	60	Салат «Школьный»	2,58	5,55	5,03	74,63
62	200/15	Чай с сахаром	0,1	-	15,0	57
879	25	Хлеб ржаной	1,65	0,3	0,3	45,25
	30	Кондитерские изделия (пряники)	2,5	3,5	35	180
	<b>595</b>	Пищевая ценность:	25,81	32,49	95,29	729,88
Возможны изменения и дополнения						
		<b>2-я неделя</b>				
		<b>Понедельник</b>				
406	250	Плов из отварной птицы	19,05	18,93	45,13	427,38
	30	Огурец консервированный	0,15	-	0,9	3,6
879	25	Хлеб ржаной	1,65	0,3	0,3	45,25
62	200/15	Чай с сахаром	0,1	-	15,0	57
	50	Кондитерские изделия (печенье)	5,00	7,87	49,93	278
	<b>555</b>	Пищевая ценность:	25,95	27,1	111,26	811,23
Возможны изменения и дополнения						
		<b>Вторник</b>				
132	180	Картофель тушёный	3,912	10,968	27,12	226,8
77	100	Рыба припущенная	30	14,5	2,17	259,171
25	60	Салат из свеклы с раст. маслом	0,84	4,92	4,8	66
879	25	Хлеб ржаной	1,65	0,3	0,3	45,25
4	200	Компот из сухофруктов	0,04	-	24,76	94,20
	30	Кондитерские изделия (пряники)	2,25	5,40	20,10	138,00
	<b>595</b>	Пищевая ценность:	38,692	36,088	79,25	836,621
Возможны изменения и дополнения						
		<b>Среда</b>				
28	60	Салат из свеклы с солёным огурцом	2,2	0,14	12	56
437	100	Гуляш из мяса птицы	12,11	10,06	2,39	138,24
131	180	Макаронные изделия отварные	6,12	9,00	34,20	243,02
691	200	Кофейный напиток	2,8	7,2	55,8	197
878	25	Хлеб ржаной	1,65	0,3	0,3	45,25
	30	Кондитерские изделия (вафли)	1,2	10,02	17,73	165,9
	<b>595</b>	Пищевая ценность:	26,08	36,72	122,42	845,41
Возможны изменения и дополнения						
		<b>Четверг</b>				
43	180	Рис отварной	4,50	5,58	50,04	257,40
637(3)	100	Птица отварная	41,89	31,51	-	452,21
879	25	Хлеб ржаной	1,65	0,3	0,3	45,25

62	200/15	Чай с сахаром	0,1	-	15,0	57
	50	Кондитерские изделия (печенье)	3,35	5,9	44,32	208,50
	<b>555</b>	<b>Пищевая ценность:</b>	<b>51,49</b>	<b>43,29</b>	<b>109,66</b>	<b>1020,36</b>
Возможны изменения и дополнения						
<b>Пятница</b>						
305	100	Котлета рубленая из мяса птицы	15,20	13,60	13,50	238
131	180	Картофельное пюре	3,78	9,54	26,46	135,00
	200	Сок фруктовый	1	0,2	20,2	92,00
879	25	Хлеб ржаной	1,65	0,3	0,3	45,25
32	60	Салат «Школьный»	2,58	5,55	5,03	74,63
	30	Кондитерские изделия (вафли)	1,2	10,02	17,73	165,9
	<b>595</b>	<b>Пищевая ценность:</b>	<b>25,41</b>	<b>39,21</b>	<b>83,22</b>	<b>750,78</b>
Возможны изменения и дополнения						

Повар: *Курач* /Курач В.Г./

Соц. педагог: *Лапоух* /Лапоух Е.П.