



МБОУ «Исадская СОШ»
Примерное меню на горячие завтраки в 2022-2023 уч.году
для учащихся 7-11 лет

День 1 (Понедельник)

Наименование блюда	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Калории ккал
Рожки отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
Сыр - порция	20	5,34	5,34	5,46	86
Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,8	157
Чай с сахаром, лимоном	200	1,40	1,60	17,40	118,7
Яблоко	100	0,50	0,50	13,00	62,40
Сок натуральный	200	-	-	22,00	45,00
Печенье	0,25	1,63	3,6	17,9	19,13
Итого					822,37

День 2 (Вторник)

Наименование блюда	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Калории ккал
Каша гречневая с маслом сливочным	150	5,96	6,16	26,35	184,63
Котлета запеченая	80	12,44	9,24	12,56	183
Йогурт	200	2,93	2,5	14,5	93
Пряники	25	1,2	0,7	19,43	83,96
Овощи порционные	60	0,40	2,50	1,70	30,00
Хлеб ржаной	60	3,32	0,60	19,24	124,00
Банан	100	1,5	0,5	21	96
Сок натуральный	200	-	-	17,9	45,00
Итого					805,99

День 3 (Среда)

Наименование блюда	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Калории ккал
Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59
Печенье	25	1,63	3,6	17,9	109,13
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
Яблоко	100	0,50	0,50	13,00	62,40
Хлеб ржаной	60	3,32	0,60	19,24	124,00
Овощи порционные	60	0,40	2,50	1,70	30,00
Сок натуральный	200	-	-	17,9	45,00
Пряники	0,025	1,2	0,7	19,43	83,96
Итого					747,38

День 4 (Четверг)

Наименование блюда	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Калории ккал
Каша рисовая молочная	200	5,12	6,62	33,61	210,13
Сырники запеченные	75	13,80	17,00	16,12	273,70
Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,80	157,00
Банан	100	1,5	0,5	21	96
Печенье	0,025	1,63	3,6	17,9	109,13
Итого					907,5

День 5 (Пятница)

Наименование блюда	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Калории ккал
Картофель отварной с маслом сливочным	180/5	3,84	8,88	26,28	242,40
Овощи порционные	60	0,40	2,50	1,70	30,00
Минтай в омлете	80	10,00	3,9	1,9	80,00
Кондитерские изделия	25	1,63	3,6	17,9	109,13
Хлеб ржаной	60	3,32	0,60	19,24	124,00
Сок натуральный	200	0	0	11	45
Яблоко	185	0,84	0,84	22,00	83,2
Итого					605,73

День 6 (Понедельник)

Наименование блюда	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Калории ккал
Рожки отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
Сыр - порция	20	5,34	5,34	5,46	86
Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,8	157
Чай с сахаром, лимоном	200	1,40	1,60	17,40	118,7
Яблоко	100	0,50	0,50	13,00	62,40
Сок натуральный	200	-	-	22,00	45,00
Печенье	0,25	1,63	3,6	17,9	19,13
Итого					822,37

День 7 (Вторник)

Наименование блюда	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Калории ккал
Каша гречневая с маслом сливочным	150	5,96	6,16	26,35	184,63
Котлета запеченная	80	12,44	9,24	12,56	183
Йогурт	200	2,93	2,5	14,5	93
Пряники	25	1,2	0,7	19,43	83,96
Овощи порционные	60	0,40	2,50	1,70	30,00
Хлеб ржаной	60	3,32	0,60	19,24	124,00
Банан	100	1,5	0,5	21	96
Сок натуральный	200	-	-	17,9	45,00
Итого					805,99

День 8 (Среда)

Наименование блюда	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Калории ккал
Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59
Печенье	25	1,63	3,6	17,9	109,13
Яблоко	100	0,50	0,50	13,00	62,40
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
Хлеб ржаной	60	3,32	0,60	19,24	124,00
Овощи порционные	60	0,40	2,50	1,70	30,00
Сок натуральный	200	-	-	17,9	45,00
Пряники	0,025	1,2	0,7	19,43	83,96
Итого					747,38

День 9 (Четверг)

Наименование блюда	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Калории ккал
Каша рисовая молочная	200	5,12	6,62	33,61	210,13
Сырники запеченные	75	13,80	17,00	16,12	273,70
Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,80	157,00
Банан	100	1,5	0,5	21	96
Печенье	0,025	1,63	3,6	17,9	109,13
Итого					907,5

День 10 (Пятница)

Наименование блюда	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Калории ккал
Картофель отварной с маслом сливочным	180/5	3,84	8,88	26,28	242,40
Овощи порционные	60	0,40	2,50	1,70	30,00
Минтай в омлете	80	10,00	3,9	1,9	80,00
Кондитерские изделия	25	1,63	3,6	17,9	109,13
Хлеб ржаной	60	3,32	0,60	19,24	124,00
Сок натуральный	200	0	0	11	45
Яблоко	185	0,84	0,84	22,00	83,2
Итого					605,73