



Е.Л. Федорова

Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов (7-11 лет)
МБОУ «Верх-Суетская средняя общеобразовательная школа» на 2023-2024 год.

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Номер технологической карты
1 день						
Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,14	2630
Бифштекс	100	27,8	29,6	1,7	384,3	3532
Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	0,08	64	7117
Чай с лимоном	200	0,133	0,005	12,190	46,29	2657
яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	
	710	38,393	36,145	65,3	790,73	
2 день						
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	2304
Голень (куриная) в сметанном соусе	120	13,3	11,2	15,77	245,7	7061
Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	0,08	64	7117
Кукуруза консервированная	25	2,2	0	1,2	54	
Чай с сахаром	200	0,133	0,005	12,190	46,29	2348
яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	
	755	23,143	18,085	73,37	668,69	
3 день						
Плов из Куринного филе	210	20,3	17,0	35,69	377,00	2629
Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	0,08	64	7117
Сок	200	0,4	0,4	23,2	96	0512
йогурт	100	5	2,5	3,5	54	
	540	28,74	20,22	62,47	591	
4 день						
Гречка с маслом	180	8,95	6,73	43,00	276,53	0476
Котлета мясная	110	15,9	22,5	5,2	286,9	6932
Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2	0508
яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	
Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	0,08	64	7117
	720	28,73	30,35	92,64	815,63	

5 день						
Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,14	2630
Тефтели в томатном соусом	120	7,2	13,2	7,1	177,7	2676
Кофейный напиток с молоком	200	3,03	2,65	15,7	118	
Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	0,08	64	7117
	780	23,64	22,84	107,11	801,84	
6 день						
Сыр	15	3,45	4,45	-	54,5	
Зеленый горошек	25	0,9	0,025	2,45	13,75	
Омлет	180	13,6	17,1	4,80	227,5	2613
Бутерброд со сливочным маслом	50/10	2,2	6	20	183	1519
Чай с лимоном	200	0,133	0,005	12,190	46,29	2657
йогурт	100	5	2,5	3,5	54	
	580	25,283	30,08	42,94	579,04	
7 день						
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	2304
Гуляш из Куринного филе	120	29,385	26,83	7,14	252,15	2755
Чай с сахаром	200	0,133	0,005	12,190	46,29	2348
Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	0,08	64	7117
кукуруза консервированная	25	2,2	-	1,2	54	
яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	
	755	39,228	33,715	64,74	675,14	
8 день						
Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,14	2630
Рыба в сметанном соусе	130	19,41	8,6	7,86	186,6	3112
Кисель	200	1,36	-	29,02	121,52	3720
Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	0,08	64	7117
	640	35,43	16,84	72,19	628,26	
9 день						
Картофель тушенная с мясом	230	12,82	2,92	26,1	176,62	7078
Сок	200	0,4	0,4	23,2	96	
Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	0,08	64	7117
банан	250	3,75	1,25	52,5	240	
	710	20,01	4,89	101,88	576,62	
10 день						

Овощное рагу	200	18,7	22,8	18,8	355	6721
Какао с молоком	200	3,6	2,90	14,7	100,3	2342
йогурт	100	5	2,5	3,5	54	
Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	0,08	64	7117
	530	30,34	28,52	37,08	573,3	