

Меню горячих завтраков для учащихся 1-4 классов

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Фрукт (мандарин)**	140	1,1	0,3	10,5	49
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	625	18,5	16,7	81,7	550,5

Меню горячих завтраков для учащихся 1-4 классов

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	30	0,2	0	0,8	4,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	59,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	505	25.7	19.9	76.4	588.7

Меню горячих завтраков для учащихся 1-4 классов

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-21з	Кукуруза консервированная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-15м	Плов из булгура с курицей	200	19.7	8.6	38.7	312.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4
Пром.	Фрукт (яблоко)**	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за Завтрак		610	28	13.3	79.2	548.5

Меню горячих завтраков для учащихся 1-4 классов

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,1
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	16,8	85,4
Пром.	Фрукт (груша)**	150	0,6	0,5	15,5	68,3
	Итого за Завтрак	670	19,5	15,1	90,3	574,1

Меню горячих завтраков для учащихся 1-4 классов

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пятница, 1 неделя						
Завтрак						
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Фрукт (банан)**	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Итого за Завтрак		595	31	7,4	91	554

Меню горячих завтраков для учащихся 1-4 классов

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Понедельник, 2 неделя						
Завтрак						
54-6к	Каша вязкая молочная пшеница	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром.	Фрукт (мандарин)**	140	1,1	0,3	10,5	49
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого за Завтрак		610	19,2	14,6	91,1	572,5

Меню горячих завтраков для учащихся 1-4 классов

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Вторник, 2 неделя						
Завтрак						
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	30	0,2	0	0,8	4,2
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого за Завтрак		525	34,7	5,4	90,3	549

Меню горячих завтраков для учащихся 1-4 классов

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Среда , 2 неделя					
	Завтрак					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6.6	27.9
54-16к	Каша «Дружба»	200	5	5.8	24.1	168.9
54-1т	Запеканка из творога	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	75	14.8	5.3	10.8	150,6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,2	7.5	35
Пром.	Фрукт (мандарин)**	100	0,8	0,6	14,7	66,6
Пром .	Джем фруктовый (абрикос)	10	0.1	0	7.2	29
	Итого за Завтрак	810	23	12	90.7	559

Меню горячих завтраков для учащихся 1-4 классов

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-8р	Рыба запеченная в сметанном соусе(горбуша)	80	18,7	21,6	4,4	287,6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	Итого за Завтрак	535	26	27,3	54,2	567,8

Меню горячих завтраков для учащихся 1-4 классов

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пятница, 2 неделя						
Завтрак						
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Фрукт (яблоко)**	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Итого за Завтрак		680	31,7	7,6	84,9	533,6

Меню горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Фрукт (мандарин)**	140	1,1	0,3	10,5	49
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за Завтрак		625	18,5	16,7	81,7	550,5
Обед						
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4с	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за Обед		780	26,1	22	105,1	721,3
Итого за завтрак и обед		1405	44,6	38,7	186,8	1271,8

Меню горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	30	0,2	0	0,8	4,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	59,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за Завтрак		505	25,7	19,9	76,4	588,7
Обед						
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,1	17,6	4,4	236,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	102,4
Итого за Обед		780	26,1	22	105,1	692,5
Итого за завтрак и обед		1405	44,6	38,7	186,8	1281,2

Меню горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-21з	Кукуруза консервированная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-15м	Плов из булгура с курицей	200	19.7	8.6	38.7	312.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4
Пром.	Фрукт (яблоко)**	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за Завтрак		610	28	13.3	79.2	548.5
Обед						
54-4з	Овоши в нарезке (перец)***	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13.1	12.4	221.3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Итого за Обед		745	29.7	21.9	209.4	750.9
Итого за завтрак и обед						1299.4

Меню горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,1
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	16,8	85,4
Пром.	Фрукт (груша)**	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Итого за Завтрак		670	19,5	15,1	90,3	574,1
Обед						
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-23м	Биточек из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за Обед		795	33,8	15,1	115,3	731,4
Итого за завтрак и обед						1305,5

Меню горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пятница, 1 неделя						
Завтрак						
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Фрукт (банан)**	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Итого за Завтрак		595	31	7,4	91	554
Обед						
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-г с	Щи с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-24м	Шницель из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-1соус	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,7	18,6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за Обед		795	34,8	17,9	107,6	731,1
Итого за завтрак и обед						1285,1

Меню горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Понедельник, 2 неделя						
Завтрак						
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром.	Фрукт (мандарин)**	140	1,1	0,3	10,5	49
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого за Завтрак		610	19,2	14,6	91,1	572,5
Обед						
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
Итого за Обед		705	25,3	46,4	92,8	661,7
Итого за завтрак и обед						1234,2

Меню горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Вторник, 2 неделя						
Завтрак						
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	30	0,2	0	0,8	4,2
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого за Завтрак		525	34,7	5,4	90,3	549
Обед						
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-10с	Суп крестьянский с крупой	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-22м	Рагу из курицы	200	20,9	7	17,6	217,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Фрукт (яблоко)**	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Итого за Обед		870	34,3	14,3	101,8	671,9
Итого за завтрак и обед						1220,9

Меню горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Среда , 2 неделя						
Завтрак						
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
54-16к	Каша «Дружба»	200	5	5,8	24,1	168,9
54-1т	Запеканка из творога	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	75	14,8	5,3	10,8	150,6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,2	7,5	35
Пром.	Фрукт (мандарин)**	100	0,8	0,6	14,7	66,6
Пром.	Джем фруктовый (абрикос)	10	0,1	0	7,2	29
Итого за Завтрак		810	23	12	90,7	559
Обед						
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-9с	Суп фасолевый	200	6,8	5	14,4	125,9
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	59,7
Итого за Обед		760	29	24	87	684
Итого за завтрак и обед						1243

Меню горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Четверг, 2 неделя						
Завтрак						
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-8р	Рыба запеченная в сметанном соусе(горбуша)	80	18,7	21,6	4,4	287,6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Итого за Завтрак		535	26	27,3	54,2	567,8
Обед						
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-23м	Биточек из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Итого за Обед		755	39,5	11	93,1	629,5
Итого за завтрак и обед						1197,3

Меню горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пятница, 2 неделя						
Завтрак						
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Фрукт (яблоко)**	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Итого за Завтрак		680	31.7	7.6	84.9	533.6
Обед						
54-4з	Овощи в нарезке (перец)***	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-18с	Свекольник со сметаной	200	2	5	13	110
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-29м	Фрикадельки из говядины	80	10,9	9,7	5,4	152,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Итого за Обед		760	24.3	111.4	91	650
Итого за завтрак и обед						1183.6