

Утверждено:
 Директор МБОУ "СОШ с. Кубанка"
 Ч.В. Аманова *Аманова*

Меню горячих завтраков для обучающихся 5-11 классов (11-18 лет)

Наименование сборника: "Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста", Новосибирск, 2021

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал
Понедельник, 1 неделя (1 день)						
Завтрак						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	250	8,6	11,3	34,3	272,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за завтрак	520	12,2	11,7	62,8	405,1
Вторник, 1 неделя (2 день)						
Завтрак						
54-21к-2020	Каша манная молочная	250	6,6	8,1	35,7	242,1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	1,9	0,2	12,3	58,6
	Итого за завтрак	520	8,7	8,3	54,4	327,5
Среда, 1 неделя (3 день)						
Завтрак						
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	250	9	13,3	54,9	375,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за завтрак	520	12,6	13,7	83,4	508
Четверг, 1 неделя (4 день)						
Завтрак						
54-21к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	250	3,6	4,7	17	124,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за завтрак	520	7,2	5,1	45,5	256,8

		Пятница, 1 неделя (5 день)						
		Завтрак						
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,1	13,5	48,1	354,2		
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	2,3	0,2	14,8	70,3		
		Итого за завтрак	520	12,6	13,7	69,3	451,3	
		Понедельник, 2 неделя (6 день)						
		Завтрак						
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	8,3	10,1	37,6	274,9		
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,4	22,1	105,5		
		Итого за завтрак	520	11,9	10,5	66,1	407,2	
		Вторник, 2 неделя (7 день)						
		Завтрак						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	250	8,6	11,3	34,3	272,8		
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,4	22,1	105,5		
		Итого за завтрак	520	12,2	11,7	62,8	405,1	
		Среда, 2 неделя (8 день)						
		Завтрак						
54-21к-2020	Каша манная молочная	250	6,6	8,1	35,7	242,1		
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,4	22,1	105,5		
		Итого за завтрак	520	10,2	8,5	64,2	374,4	
		Четверг, 2 неделя (9 день)						
		Завтрак						
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	250	5,9	5,8	33	207,8		
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,4	22,1	105,5		
		Итого за завтрак	520	9,5	6,2	61,5	340,1	

