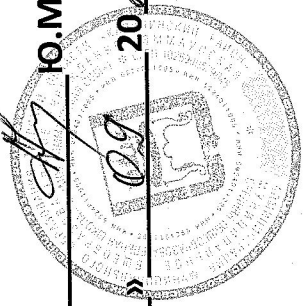


«Согласовано»:

Директор МОУ «Эммаусская СОШ»

Ю.М.Чумаков

09 20 25 года



«Согласовано»:

Начальник управления образования
администрации Калининского
муниципального округа Тверской
области

Казакова М.Н.Казакова

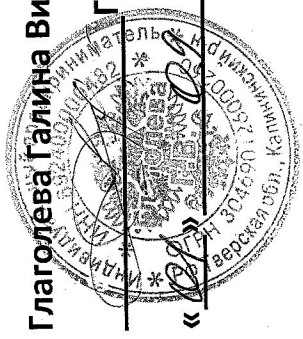
«Утверждаю»:

Индивидуальный предприниматель

Глаголева Галина Викторовна

Г.В.Глаголева

09 20 25 года



МЕНЮ ЗАВТРАКОВ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 классов на 2025-2026 гг

Сборник рецептов
Москва Дели принт
2011г.

Могильный М.П., Тутельян В.А.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	173	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	246,00	8,48	3,80	44,20
	3	Бут-д с маслом	25/10	151,80	2,33	8,09	15,55
	379	Цикорий	200	100,60	3,17	2,68	15,95
Итого: 92,00 руб.				498,40	13,98	14,57	75,70

Вторник

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	45	Салат из свежей капусты	60	56,46	0,80	3,65	5,11
	234	Котлета рыбная с соусом	50/50	240,00	21,85	7,42	19,94
	302	Греча отварная	150	231,86	17,46	4,10	39,84
	342	Компот из свеж яблок	200	97,60	0,16	0,16	23,88
		Хлеб ржано-пшеничный	25	91,96	4,00	0,88	19,76
Итого: 92,00 руб.				717,88	44,27	16,21	108,53

Среда

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	173	Каша из хлопьев овсяных	200/10	260,30	7,63	5,00	46,20
	3	Бутерброд с маслом и сыром	55	205,80	5,81	12,52	15,55
	382	Какао с молоком	200	118,60	4,08	3,54	17,58
Итого: 92,00 руб.				584,70	17,52	21,06	79,33

Четверг

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	294	Котлета рубленая из птицы	50/50	228,80	13,95	13,41	13,02
	309	Макароны отварные	150	168,45	5,52	4,52	26,45
	352	Кисель из яблок	200	145,08	0,24	0,12	35,76
		Хлеб ржано-пшеничный	25	91,96	4,00	0,88	19,76
Итого: 92,00 руб.				634,29	23,71	18,93	94,99

Пятница

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	182	Каша молочная из риса	200/10	251,00	5,10	10,72	33,42
		Бут-д с маслом	25/10	151,80	2,33	8,09	15,55
	376	Чай с сахаром	200	40,00	2,45		9,47
	209	Яйцо куриное сваренное вкрутую	40	31,50	2,54	2,30	0,14
Итого: 92,00 руб.				474,30	12,42	21,11	58,58

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
Понедельник

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	175	Каша молочная из смеси круп	200/10	300,00	6,08	11,18	43,46
	3	Бут-д с маслом	25./10	151,80	2,33	8,09	15,55
	376	Чай с сахаром	200	40,00	2,45		9,47
	338	Фрукт	100	47,00	0,40	0,40	9,80
	Итого: 92,00руб.			538,80	11,26	19,67	78,28

Вторник

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	294	Котлета рубленая из птицы	50/50	228,80	13,95	13,41	13,02
	143	Рагу овощное	150/8	142,00	1,77	10,99	8,60
	376	Чай с сахаром	200	40,00	2,45		9,47
		Хлеб пшеничный	25	93,52	3,16	0,40	19,32
	Итого: 92,00руб.			504,32	21,33	24,80	50,41

Среда

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	278	Тефтели мясные	60/50	139,20	6,93	7,47	11,07
	309	Макароны отварные	150	168,45	5,52	4,52	26,45
		Хлеб ржано-пшеничный	25	91,96	4,00	0,88	19,76
	376	Чай с сахаром	200	40,00	2,45		9,47
	Итого: 92,00руб.			439,61	18,90	12,87	66,75

Четверг

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	224	Запеканка из творога с морковью	150/15	500,00	17,55	15,54	36,84
	352	Кисель из яблок	200	145,08	0,24	0,12	35,76
	Итого: 92,00руб.			645,08	17,79	15,66	72,60

Пятница

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	173	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	246,00	8,48	3,80	44,20
	209	Яйцо куриное сваренное вкрутую	20	63,00	5,08	4,60	0,28
	382	Напиток кофейный	200	118,60	4,08	3,54	17,58
	338	Фрукт	100	47,00	0,40	0,40	9,80
	Итого: 92,00руб.			474,60	18,04	12,34	71,86