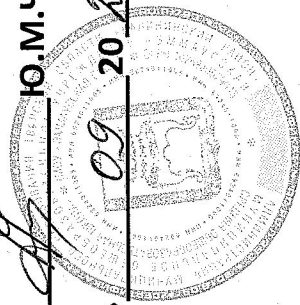


«Согласовано»:

директор МОУ «Эммануэльская СОШ»

Ю.М.Чумаков

« 09 » 20 25 года



«Согласовано»:

Начальнику 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 на 2025-2026 гг.:

для учащихся 5-11 классов из семей СВО

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: 71,82 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    |
|                   | 376    | Чай с сахаром           | 200      | 40,00        | 2,45  |       | 9,47     |
|                   |        | Хлеб ржано-пшеничный    | 25       | 91,96        | 4,00  | 0,88  | 19,76    |
|                   |        |                         |          |              |       |       |          |
|                   |        |                         |          |              |       |       |          |
| Итого: 71,82 руб. |        |                         |          | 660,28       | 46,56 | 16,05 | 94,12    |

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    |
|                   | 376    | Чай с сахаром              | 200      | 40,00        | 2,45  |       | 9,47     |
|                   |        |                            |          |              |       |       |          |
| Итого: 71,82 руб. |        |                            |          | 506,10       | 15,89 | 17,52 | 71,22    |

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    |
|                   | 376    | Чай с сахаром             | 200      | 40,00        | 2,45  |       | 9,47     |
|                   |        | Хлеб ржано-пшеничный      | 25       | 91,96        | 4,00  | 0,88  | 19,76    |
|                   |        |                           |          |              |       |       |          |
|                   |        |                           |          |              |       |       |          |
| Итого: 71,82 руб. |        |                           |          | 529,21       | 25,92 | 18,81 | 68,70    |

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     |
|                   |        |                       |          |              |       |       |          |
| Итого: 71,82 руб. |        |                       |          | 442,80       | 9,88  | 18,81 | 58,44    |

**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     |
|                  |        |                             |          |              |       |       |          |
|                  |        |                             |          |              |       |       |          |
| Итого: 71,82руб. |        |                             |          | 491,80       | 10,86 | 19,27 | 68,48    |

**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              | 100/5    | 94,67        | 1,18  | 4,88  | 5,73     |
|                  | 376    | Чай с сахаром             | 200      | 40,00        | 2,45  |       | 9,47     |
|                  |        | Хлеб пшеничный            | 25       | 93,52        | 3,16  | 0,40  | 19,32    |
|                  |        |                           |          |              |       |       |          |
|                  |        |                           |          |              |       |       |          |
| Итого: 71,82руб. |        |                           |          | 456,99       | 20,74 | 18,69 | 47,54    |

**Среда**

| Прием пищи       | № рец. | Блюдо                | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------------|--------|----------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак          | 278    | Тефтеля мясная       | 30/50    | 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: 71,82руб. |        |                      |          | 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    |
|                  | 376    | Чай с сахаром                   | 200      | 40,00        | 2,45  |       | 9,47     |
|                  |        |                                 |          |              |       |       |          |
|                  |        |                                 |          |              |       |       |          |
| Итого: 71,82руб. |        |                                 |          | 540,00       | 20,00 | 15,54 | 46,31    |

**Пятница**

| Прием пищи       | № рец. | Блюдо                          | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------------|--------|--------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак          | 173    | Каша пшенная молочная с маслом | 200/10   | 246,00       | 8,48  | 3,80  | 44,20    |
|                  | 209    | Яйцо куриное сваренное вкрутую | 40       | 62,84        | 5,08  | 4,60  | 0,28     |
|                  | 382    | Напиток кофейный               | 200      | 118,60       | 4,08  | 3,54  | 17,58    |
|                  |        |                                |          |              |       |       |          |
|                  |        |                                |          |              |       |       |          |
| Итого: 71,82руб. |        |                                |          | 427,44       | 17,64 | 11,94 | 62,06    |