

**Меню школьных завтраков для обучающихся 1 - 4 классов  
 на 2024-2025 учебный год**

**1 неделя**

№ рец.	1	Наименование блюд	выход	Завтраки			
				белки	жиры	углеводы	ккал
174-2015	Пн.1	Каша рисовая вязкая	150/8	4,5	8,14	32,2	221
209-2015		Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	79
15-2015		Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	119
348-2015		Компот из сухофруктов	200	4,08	3,54	17,58	14
ПР		Хлеб пшеничный	40	2,25	0,44	19,76	92
ПР		Зефир	40	2,0	5,6	15,2	125
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>518</b>	<b>22,13</b>	<b>28,8</b>	<b>82,51</b>	<b>639</b>
302-2015	вт.1	Каша гречневая	150/8	8,6	6,1	38,64	244
260-2015		Гуляш из говядины	40/40	14,55	16,79	2,89	221
379-2015		Кофейный напиток	200	3,16	2,66	15,94	101
ПР		Хлеб пшеничный	40	2,25	0,44	19,76	92
ПР		Вафли	60	2,0	6,0	15,2	124
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>558</b>	<b>30,56</b>	<b>31,99</b>	<b>92,43</b>	<b>782</b>
223-2015	ср.1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	20,46	15,48	39,2	378
1-2015		Бутерброд с маслом	20/30	2,36	7,49	14,89	136
377-2015		Чай с лимоном	200/7/15	0,53	0,0	9,87	42
338-2015		Фрукт	100	1,5	0,0	19,6	103
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>552</b>	<b>24,85</b>	<b>22,97</b>	<b>83,56</b>	<b>659</b>
312-2015	чт.1	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,3	110
294-2015		Котлеты куриные	50	8,72	8,38	8,14	143
382-2015		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	19,76	119
71-2015		Овощи свежие	50	0,4	0,0	1,3	6,5
ПР		Хлеб пшеничный	40	2,25	0,44	19,76	92
ПР		Печенье	60	2,0	6,0	15,2	123
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,53</b>	<b>20,69</b>	<b>81,28</b>	<b>593,5</b>
291-2015	Пт.1	Плов из птицы	150/75	20,27	10,07	41,01	336
71-2015		Овощи свежие	50	0,91	4,26	5,96	66
338-2015		Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	115
ПР		Хлеб пшеничный	40	2,25	0,44	19,76	92
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>535</b>	<b>23,59</b>	<b>14,93</b>	<b>94,61</b>	<b>609</b>

2неделя

№ рец.	2	Наименование блюд	выход	Завтраки			
				белки	жиры	углеводы	ккал
182-2015	пн.2	Каша пшеничная молочная	150\8	5,63	5,1	27,78	214
377-2015		Чай с лимоном	200/15/7	0,53	0,0	9,87	42
ПР		Йогурт	110	13,63	14	5,0	99,0
ПР		Хлеб пшеничный	40	2,25	0,44	19,76	92
ПР		Зефир	40	2,0	5,6	15,2	125
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>24,04</b>	<b>25,14</b>	<b>77,61</b>	<b>572</b>
312-2015	вт.2	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,3	110
382-2015		Рыба запеченная с яйцом	100	11,6	10,4	12,3	210
54-2015		Салат из свеклы с яблоками	70	0,76	4,26	7,84	73
348-2015		Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	197
ПР		Хлеб пшеничный	40	2,25	0,44	19,76	92
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>18,49</b>	<b>13,47</b>	<b>99,92</b>	<b>615,5</b>
304-2015	ср.2	Гречка отварная	150/5	3,67	5,42	36,67	211
260-2015		Гуляш из птицы	50/50	14,55	16,79	2,89	221
382-2015		Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119
ПР		Хлеб пшеничный	40	2,25	0,44	19,76	92
338-2015		Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,0	44
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>595</b>	<b>24,95</b>	<b>26,59</b>	<b>85,9</b>	<b>687</b>
210-2017	чт.2	Омлет натуральный	80	5,3	8,26	14,82	83
204-2017		Макароны с сыром	150/20/10	9,9	14,0	31,0	275
389-2015		Сок фруктовый	200	1,0	0,0	22,4	106
ПР		Печенье	60	2,25	0,75	31,5	143
ПР		Хлеб пшеничный	40	2,25	0,44	19,76	92
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>20,7</b>	<b>23,45</b>	<b>119,48</b>	<b>699</b>
312-2015	пт.2	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,3	110
279-2015		Тефтели из говядины в соусе	60/50	14,55	16,79	2,89	221
203-2017		Чай с сахаром	200	3,16	2,66	15,94	101
ПР		Хлеб пшеничный	40	2,25	0,44	19,76	92
ПР		Вафли	60	2,0	6,0	15,2	124
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>25,04</b>	<b>28,22</b>	<b>73,09</b>	<b>648</b>
		<b>Всего за 10 дней</b>	<b>5508</b>	<b>234,9</b>	<b>236,3</b>	<b>890,4</b>	<b>6504</b>
		<b>В среднем за 1 день</b>	<b>550,8</b>	<b>23,49</b>	<b>23,63</b>	<b>89,04</b>	<b>650,4</b>