

**утверждаю :**  
 Директор МБОУ СОШ №29 имени  
 К.Ф.Зайцева поселка Мостовского  
 \_\_\_\_\_ Е.А.Бринцева  
 "1" сентября 2023г.

Меню приготавливаемых блюд завтраков Мостовский район

Учащихся 1-4 классов учащихся в I смену, весенний период

| Прием пищи        | Наименование блюда             | Вес блюда        | Пищевые вещества        |              |                             | Энергетическая ценность        | № рецептуры        |
|-------------------|--------------------------------|------------------|-------------------------|--------------|-----------------------------|--------------------------------|--------------------|
|                   |                                |                  | Белки                   | Жиры         | Углеводы                    |                                |                    |
| <b>Неделя1</b>    |                                |                  |                         |              |                             |                                |                    |
| <b>День1</b>      |                                |                  |                         |              |                             |                                |                    |
| <b>завтрак</b>    | Омлет натуральный              | 160              | 13.78                   | 21.41        | 3.69                        | 260.92                         | 307                |
|                   | Кофейный напиток с молоком     | 200              | 3.2                     | 2.7          | 15.9                        | 79                             | 513                |
|                   | Хлеб пшеничный                 | 40               | 3.04                    | 0.32         | 19.68                       | 94                             | 114                |
|                   | Хлеб ржаной                    | 20               | 1.3                     | 0.24         | 6.68                        | 34.8                           | 115                |
|                   | Фрукты свежие                  | 180              | 0.72                    | 0.54         | 18.54                       | 84.6                           | 118                |
| <b>Итого</b>      |                                | <b>600</b>       | <b>22.04</b>            | <b>25.21</b> | <b>64.49</b>                | <b>553.32</b>                  |                    |
| <b>Прием пищи</b> | <b>Наименование блюда</b>      | <b>Вес блюда</b> | <b>Пищевые вещества</b> |              |                             | <b>Энергетическая ценность</b> | <b>№ рецептуры</b> |
|                   |                                |                  | <b>Белки</b>            | <b>Жиры</b>  | <b>Угле-</b><br><b>воды</b> |                                |                    |
| <b>Неделя1</b>    |                                |                  |                         |              |                             |                                |                    |
| <b>День2</b>      |                                |                  |                         |              |                             |                                |                    |
| <b>завтрак</b>    | Рыба запеченная                | 90               | 16.4                    | 8.6          | 4.1                         | 141.3                          | 339                |
|                   | Соус томатный                  | 50               | 0.54                    | 1.86         | 3.5                         | 32.8                           | 462                |
|                   | Картофельное пюре              | 150              | 3.15                    | 6.6          | 15.9                        | 138                            | 434                |
|                   | Напиток из сухофруктов         | 200              | 0.7                     | 0.3          | 22.8                        | 97                             | 538                |
|                   | Хлеб ржаной                    | 20               | 1.3                     | 0.24         | 6.68                        | 34.8                           | 115                |
|                   | Хлеб пшеничный                 | 40               | 3.04                    | 0.32         | 19.68                       | 94                             | 114                |
| <b>Итого</b>      |                                | <b>550</b>       | <b>25.11</b>            | <b>17.87</b> | <b>72.7</b>                 | <b>537.9</b>                   |                    |
| <b>Прием пищи</b> | <b>Наименование блюда</b>      | <b>Вес блюда</b> | <b>Пищевые вещества</b> |              |                             | <b>Энергетическая ценность</b> | <b>№ рецептуры</b> |
|                   |                                |                  | <b>Белки</b>            | <b>Жиры</b>  | <b>Угле-</b><br><b>воды</b> |                                |                    |
| <b>Неделя1</b>    |                                |                  |                         |              |                             |                                |                    |
| <b>День 3</b>     |                                |                  |                         |              |                             |                                |                    |
| <b>завтрак</b>    | Плов из птицы                  | 230              | 17.52                   | 17.41        | 41.5                        | 393.19                         | 411                |
|                   | Чай с сахаром                  | 200              | 0.1                     | 0            | 15                          | 60                             | 501                |
|                   | Хлеб пшеничный                 | 40               | 3.04                    | 0.32         | 19.68                       | 94                             | 114                |
|                   | Хлеб ржаной                    | 20               | 1.3                     | 0.24         | 6.68                        | 34.8                           | 115                |
|                   | Фрукты свежие                  | 180              | 0.72                    | 0.72         | 17.64                       | 84.6                           | 118                |
| <b>Итого</b>      |                                | <b>670</b>       | <b>22.68</b>            | <b>18.69</b> | <b>100.5</b>                | <b>666.59</b>                  |                    |
| <b>Прием пищи</b> | <b>Наименование блюда</b>      | <b>Вес блюда</b> | <b>Пищевые вещества</b> |              |                             | <b>Энергетическая ценность</b> | <b>№ рецептуры</b> |
|                   |                                |                  | <b>Белки</b>            | <b>Жиры</b>  | <b>Угле-</b><br><b>воды</b> |                                |                    |
| <b>Неделя1</b>    |                                |                  |                         |              |                             |                                |                    |
| <b>День 4</b>     |                                |                  |                         |              |                             |                                |                    |
|                   | Говядина в кисло-сладком соусе | 90               | 21.6                    | 22.23        | 13.77                       | 341.1                          | 368                |
|                   | Каша гречневая вязкая          | 150              | 6.87                    | 9.66         | 24.45                       | 227.25                         | 254                |

|                                  |                                    |                  |                         |              |                 |                                |                    |
|----------------------------------|------------------------------------|------------------|-------------------------|--------------|-----------------|--------------------------------|--------------------|
| <b>завтрак</b>                   | Сок натуральный                    | 180              | 0.9                     | 0.18         | 18.18           | 82.8                           | 537                |
|                                  | Хлеб ржаной                        | 20               | 1.3                     | 0.24         | 6.68            | 34.8                           | 115                |
|                                  | Хлеб пшеничный                     | 40               | 3.04                    | 0.32         | 19.68           | 94                             | 114                |
|                                  | Фрукты свежие                      | 180              | 0.72                    | 0.54         | 18.54           | 84.6                           | 118                |
| <b>Итого</b>                     |                                    | <b>660</b>       | <b>34.43</b>            | <b>33.17</b> | <b>101.3</b>    | <b>864.55</b>                  |                    |
| <b>Прием пищи</b>                | <b>Наименование блюда</b>          | <b>Вес блюда</b> | <b>Пищевые вещества</b> |              |                 | <b>Энергетическая ценность</b> | <b>№ рецептуры</b> |
|                                  |                                    |                  | <b>Белки</b>            | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> |                                |                    |
| <b>Неделя1</b><br><b>День 5</b>  |                                    |                  |                         |              |                 |                                |                    |
| <b>завтрак</b>                   | Пудинг из творога с рисом          | 200              | 27.7                    | 27.3         | 37.6            | 516.0                          | 324                |
|                                  | Сгущенное молоко                   | 30               | 2.16                    | 2.6          | 16.65           | 98.4                           | 490                |
|                                  | Чай с сахаром                      | 200              | 0.1                     | 0            | 15              | 60                             | 501                |
|                                  | Хлеб пшеничный                     | 40               | 3.04                    | 0.32         | 19.68           | 94                             | 114                |
|                                  | Хлеб ржаной                        | 20               | 1.3                     | 0.24         | 6.68            | 34.8                           | 115                |
|                                  | Фрукты свежие                      | 200              | 0.8                     | 0.8          | 19.6            | 94                             | 118                |
| <b>Итого</b>                     |                                    | <b>690</b>       | <b>35.1</b>             | <b>31.2</b>  | <b>115.21</b>   | <b>897.2</b>                   |                    |
| <b>Прием пищи</b>                | <b>Наименование блюда</b>          | <b>Вес блюда</b> | <b>Пищевые вещества</b> |              |                 | <b>Энергетическая ценность</b> | <b>№ рецептуры</b> |
|                                  |                                    |                  | <b>Белки</b>            | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> |                                |                    |
| <b>Неделя2</b><br><b>День 6</b>  |                                    |                  |                         |              |                 |                                |                    |
| <b>завтрак</b>                   | Кондитерское изделие               | 30               | 0.84                    | 0.99         | 23.19           | 105                            | 607                |
|                                  | Каша жидкая молочная из крупы      | 200              | 6.2                     | 7.46         | 30.86           | 215.4                          | 268                |
|                                  | Сыр ( порционно)                   | 20               | 1.68                    | 5.22         | 0               | 68.6                           | 106                |
|                                  | Кофейный напиток с молоком         | 200              | 3.2                     | 2.7          | 15.9            | 79                             | 513                |
|                                  | Хлеб ржаной                        | 20               | 1.3                     | 0.24         | 6.68            | 34.8                           | 115                |
|                                  | Хлеб пшеничный                     | 40               | 3.04                    | 0.32         | 19.68           | 94                             | 114                |
|                                  | Фрукты свежие                      | 180              | 0.72                    | 0.54         | 18.54           | 84.6                           | 118                |
| <b>Итого</b>                     |                                    | <b>690</b>       | <b>16.98</b>            | <b>17.47</b> | <b>114.85</b>   | <b>681.4</b>                   |                    |
| <b>Прием пищи</b>                | <b>Наименование блюда</b>          | <b>Вес блюда</b> | <b>Пищевые вещества</b> |              |                 | <b>Энергетическая ценность</b> | <b>№ рецептуры</b> |
|                                  |                                    |                  | <b>Белки</b>            | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> |                                |                    |
| <b>Неделя2</b><br><b>День 7</b>  |                                    |                  |                         |              |                 |                                |                    |
| <b>завтрак</b>                   | Омлет натуральный                  | 180              | 15.5                    | 24.09        | 4.15            | 293.53                         | 307                |
|                                  | Чай с лимоном                      | 200              | 0.1                     | 0            | 15.2            | 61                             | 505                |
|                                  | Хлеб пшеничный                     | 40               | 3.04                    | 0.32         | 19.68           | 94                             | 114                |
|                                  | Хлеб ржаной                        | 20               | 1.3                     | 0.24         | 6.68            | 34.8                           | 115                |
|                                  | Кисломолочный напиток(йогурт 3,2%) | 180              | 9                       | 5.76         | 15.3            | 156.6                          | 536                |
| <b>Итого</b>                     |                                    | <b>620</b>       | <b>28.94</b>            | <b>30.41</b> | <b>61.01</b>    | <b>639.93</b>                  |                    |
| <b>Прием пищи</b>                | <b>Наименование блюда</b>          | <b>Вес блюда</b> | <b>Пищевые вещества</b> |              |                 | <b>Энергетическая ценность</b> | <b>№ рецептуры</b> |
|                                  |                                    |                  | <b>Белки</b>            | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> |                                |                    |
| <b>Неделя 2</b><br><b>День 8</b> |                                    |                  |                         |              |                 |                                |                    |
|                                  | Шницель мясной рубленый            | 90               | 16.02                   | 15.8         | 12.87           | 257.4                          | 386                |
|                                  | Соус молочный с морковью           | 50               | 1.17                    | 4.0          | 4.33            | 58.05                          | 448                |
|                                  | Каша пшеничная вязкая              | 150              | 6.4                     | 8.9          | 28.53           | 220.35                         | 262                |
|                                  | Какао с молоком                    | 200              | 3.60                    | 3.30         | 25.00           | 144.00                         | 508                |

|                   |  |                  |                         |              |                 |                                |                    |
|-------------------|--|------------------|-------------------------|--------------|-----------------|--------------------------------|--------------------|
|                   | Хлеб ржаной  | 20               | 1.3                     | 0.24         | 6.68            | 34.8                           | 115                |
|                   | Хлеб пшеничный                                     | 40               | 3.04                    | 0.32         | 19.68           | 94                             | 114                |
| <b>Итого</b>      |  | <b>550</b>       | <b>31.53</b>            | <b>32.5</b>  | <b>97.09</b>    | <b>808.6</b>                   |                    |
| <b>Прием пищи</b> | <b>Наименование блюда</b>                          | <b>Вес блюда</b> | <b>Пищевые вещества</b> |              |                 | <b>Энергетическая ценность</b> | <b>№ рецептуры</b> |
|                   |  |                  | <b>Белки</b>            | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> |                                |                    |
| <b>Неделя 2</b>   |  |                  |                         |              |                 |                                |                    |
| <b>День 9</b>     |  |                  |                         |              |                 |                                |                    |
| <b>завтрак</b>    | Макароны запеченные с сыром с сыром                | 150              | 6.7                     | 5.2          | 28.53           | 188.78                         | 302                |
|                   | Соус молочный с морковью                           | 50               | 1.17                    | 4.0          | 4.33            | 58.05                          | 448                |
|                   | Кисель из сока плодового или ягодного натурального | 200              | 0.2                     | 0.12         | 39              | 158                            | 524                |
|                   | Молоко 2,5%  | 200              | 5.8                     | 5            | 9.6             | 106                            | 534                |
|                   | Хлеб ржаной  | 20               | 1.3                     | 0.24         | 6.68            | 34.8                           | 115                |
|                   | Хлеб пшеничный                                     | 40               | 3.04                    | 0.32         | 19.68           | 94                             | 114                |
| <b>Итого</b>      |  | <b>660</b>       | <b>18.21</b>            | <b>14.88</b> | <b>107.82</b>   | <b>639.63</b>                  |                    |
| <b>Прием пищи</b> | <b>Наименование блюда</b>                          | <b>Вес блюда</b> | <b>Пищевые вещества</b> |              |                 | <b>Энергетическая ценность</b> | <b>№ рецептуры</b> |
|                   |  |                  | <b>Белки</b>            | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> |                                |                    |
| <b>Неделя 2</b>   |  |                  |                         |              |                 |                                |                    |
| <b>День 10</b>    |  |                  |                         |              |                 |                                |                    |
| <b>завтрак</b>    | Фрукты свежие                                      | 100              | 0.4                     | 0.4          | 9.8             | 47                             | 118                |
|                   | Пудинг из творога (запеченный) со сметаной         | 215              | 29.9                    | 23.36        | 47.3            | 518.8                          | 323                |
|                   | Кисломолочный напиток                              | 180              | 5.02                    | 4.5          | 7.2             | 90                             | 535                |
|                   | Хлеб ржаной  | 20               | 1.3                     | 0.24         | 6.68            | 34.8                           | 115                |
|                   | Хлеб пшеничный                                     | 40               | 3.04                    | 0.32         | 19.68           | 94                             | 114                |
| <b>Итого</b>      |  | <b>555</b>       | <b>39.66</b>            | <b>28.82</b> | <b>90.66</b>    | <b>784.6</b>                   |                    |