

Меню горячих завтраков для обучающихся начальных классов МБОУ "Ермаковская СОШ" 25/26

"Утверждено"
Директор МБОУ "Ермаковская СОШ"
Т.В. Гордимова
01.09.2025г.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
125/2006	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	6.3	11.5	14.9	188.1
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
	Итого за Завтрак	600	17	21.1	63.9	512.4
	Итого за день	600	17	21.1	63.9	512.4
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.1	5.5	31.1	202.5
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
878/2004	хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
57/2010	яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	605	26.2	19.6	98.3	674.6
	Итого за день	605	26.2	19.6	98.3	674.6
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
436/2004	жаркое по-домашнему	200	20.4	7.4	20	228.3
122/2004	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	26.6	106.2
57/2010	яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
878/2004	хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	630	31.8	17.3	85.9	625.8
	Итого за день	630	31.8	17.3	85.9	625.8
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
125/2006	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	6.3	11.5	14.9	188.1
54-3м	Голубцы ленивые	200	16.9	15.3	12.8	256.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
878/2004	хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	500	27.5	27.2	72.1	642.9
	Итого за день	500	27.5	27.2	72.1	642.9
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8

11a	Филе куриное запечённое с добавлением витаминно-минерального комплекса	90	32.5	6.8	1.9	198.6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
878/2004	хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
57/2010	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	590	43	12.6	84.7	623.9
	Итого за день	590	43	12.6	84.7	623.9
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
125/2006	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	6.3	11.5	14.9	188.1
185/2004	Каша пшенная молочная жидкая	200	8.2	10.6	43.7	303.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
57/2010	яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	600	19.8	26.2	85.8	658.7
	Итого за день	600	19.8	26.2	85.8	658.7
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
312/2007	картофельное пюре	200	4.5	7.8	30.9	211.6
286/2010	тефтели мясные	100	14.8	14.9	7.5	223
122/2004	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	26.6	106.2
878/2004	хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	550	23.1	23.1	89.6	658
	Итого за день	550	23.1	23.1	89.6	658
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
04/2010	Плов из птицы	250	27.6	8.4	31.9	313.4
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
878/2004	хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	540	39.5	25.1	72.2	671.1
	Итого за день	540	39.5	25.1	72.2	671.1
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
32/2010	печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
878/2004	хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	500	18.2	15.6	86.8	560.1
	Итого за день	500	18.2	15.6	86.8	560.1
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	140	7.7	5.9	33.5	218.1
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81

57/2010	яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
878/2004	хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	620	26.2	20.1	95.7	668.6
	Итого за день	620	26.2	20.1	95.7	668.6

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	573.5	27.2	20.8	83.5	629.6
Среднее значение за период	573.5	27.2	20.8	83.5	629.6