

Утверждаю  
Директор МБОУ «Кинзельская СОШ»  
Муштакова Г.В.



## Меню горячих завтраков для учащихся 5 – 11 классов

МБОУ «Кинзельская средняя общеобразовательная школа»  
имени Васильева Николая Федоровича, кавалера Орденов  
Ленина

Название блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	г.	г.	г.	г.	ккал.
<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
Салат из капусты белокочанной	100	1,3	10,8	11,58	142
Плов с мясом птицы	200	27,2	8,1	33,2	314,6
Компот из сухофруктов	200	0,8	0,2	25,7	108,1
Хлеб	60	4	0,7	23,8	117,4
<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>33,33</b>	<b>19,8</b>	<b>94,28</b>	<b>682,1</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>					
Салат из моркови	100	1,4	0,1	3,5	20,2
Биточки	100	9,33	22,05	1,54	242
Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,6	30,8	187,6
Чай черный байховый	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Хлеб	60	4	0,7	23,8	117,4
<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>20,33</b>	<b>27,55</b>	<b>66,24</b>	<b>595,1</b>
<b>Среда, 1 неделя</b>					
Салат из белокочанной капусты и моркови	100	1,4	0,1	3,5	20,2
Картофельное пюре	200	20,1	19,3	17,2	322,9
Гуляш	100	13,6	13,6	3,1	189
Чай черный байховый	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Хлеб	60	4	0,7	23,8	117,4
<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>25,7</b>	<b>20,2</b>	<b>51,1</b>	<b>488,4</b>
<b>Четверг, 1 неделя</b>					
Каша «Дружба»	180	6,6	7,3	31,5	218,7
Сыр	15	3,5	4,5		54,5
Какао с молоком	200	2,88	5,63	15,24	113,37
Хлеб пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
<b>ИТОГО</b>	<b>640</b>	<b>24,4</b>	<b>28,0</b>	<b>72,7</b>	<b>637,8</b>
<b>Пятница, 1 неделя</b>					

Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,3	8,1	6,4	101,5
Каша гречневая	100	13,6	13,6	3,1	189
Тефтели из говядины (паровые)	180	6,3	6,5	41,8	252

Чай черный байховый	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Хлеб пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>25,4</b>	<b>28,7</b>	<b>44,7</b>	<b>687,8</b>
<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
Салат из белокочанной капусты	100	1,4	0,1	3,5	20,2
Макароны отварные	180	5,4	6,9	31,5	199,8
Котлета	100	15,32	18,00	12,2	250,0
Соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1
Кисель из плодовых концентратов	200	5,1	0,96	22,2	119,0
Хлеб пшеничный	<b>60</b>	<b>4</b>	<b>0,7</b>	<b>23,8</b>	<b>117,4</b>
<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>34,52</b>	<b>29,39</b>	<b>102,1</b>	<b>779,5</b>
<b>Вторник, 2 неделя</b>					
Каша рисовая жидкая	180	6,6	7,3	31,5	218,7
Сыр	15	3,5	4,5		54,5
Какао с молоком	200	2,88	5,63	15,24	113,37
Хлеб пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>16,98</b>	<b>18,13</b>	<b>70,54</b>	<b>503,97</b>
<b>Среда, 2 неделя</b>					
Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,3	8,1	6,4	101,5
Картофельное пюре	100	13,6	13,6	3,1	189
Рыба с овощами	180	6,3	6,5	41,8	252
Чай черный байховый	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Хлеб пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>25,4</b>	<b>28,7</b>	<b>44,7</b>	<b>687,8</b>
<b>Четверг, 2 неделя</b>					
Салат из моркови	100	1.3	10.8	11,58	142

Плов с мясом птицы	200	27,2	8,1	33,2	314,6
Компот из сухофруктов	200	0,8	0,2	25,7	108,1
Чай черный байховый	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Хлеб пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>33,5</b>	<b>19,9</b>	<b>100,88</b>	<b>710,00</b>
<b>Пятница, 2 неделя</b>					
Салат из белокачанной капусты	100	1,4	0,1	3,5	20,2
Капуста тушеная	180	3,73	7,15	24,14	176,00
Котлета ,биточки,шгищели	100	16,4	10,9	6,4	174,3
Чай черный байховый	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Хлеб пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>25,73</b>	<b>18,95</b>	<b>64,44</b>	<b>515,8</b>
Итог среднее значение за период	<b>604</b>	<b>29,00</b>	<b>26,7</b>	<b>78.4</b>	<b>663</b>