

**Примерное меню завтраков обучающихся  
МКОУ ООШ д. Ежово Омутнинского района  
12 лет и старше; осень-зима**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Салат из свежей капусты с маслом растительным	100	1,2	3,0	7,2	57,6	62
	Биточек рубленый из говядины	100	17,3	16,0	18,6	290,6	416
	Макароны отварные	180	3,0	5,0	36,0	211,0	469
	Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	588
	Батон нарезной	50	2,0	1,0	12,0	60,0	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>23,5</b>	<b>25,0</b>	<b>101,8</b>	<b>728,2</b>	
<b>День 2</b>							
Завтрак	Салат из свежей моркови с маслом растительным	100	0,6	3,0	3,6	67,2	71
	Тефтели в соусе	100/50	18,1	22,0	26,0	377,5	422
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,0	10,0	28,0	222,0	463
	Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	585
	Хлеб ржаной	50	2,0	0,0	15,0	71,0	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>26,70</b>	<b>35,00</b>	<b>100,60</b>	<b>846,70</b>	
<b>День 3</b>							
Завтрак	Котлета рыбная	100	4,0	8,0	8,0	162,0	324
	Картофельное пюре	180	3,0	6,0	19,0	150,0	472
	Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,0	37,0	22
	Помидоры свежие порционно	100	0,0	0,0	2,0	14,0	
	Компот из апельсинов	200	0,0	0,0	26,0	100,0	585
	Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>итого</b>		<b>13,0</b>	<b>19,2</b>	<b>98,0</b>	<b>674,0</b>	
<b>День 4</b>							
Завтрак	салат весенний (из со свежей капусты) с маслом растительным	100	0,60	3,00	5,40	52,20	62
	Котлета рубленая из птицы	100	22,00	5,30	8,00	230,00	460
	Рис отварной	180	4,00	6,00	39,00	229,00	465

	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	31,00	123,00	588
	Батон нарезной	50	4,00	2,00	24,00	120,00	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>31,60</b>	<b>16,30</b>	<b>107,40</b>	<b>754,20</b>	
<b>День 5</b>							
Завтрак	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,0	7,2	0,0	64,8	36
	Котлета рубленая из говядины	100	14,2	15,6	15,6	268,4	416
	Капуста тушеная	180	4,0	5,0	15,0	116,0	210
	Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	22
	Сок	200	1,0	0,0	31,0	123,0	647
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>23,2</b>	<b>32,0</b>	<b>91,6</b>	<b>751,2</b>	
<b>Неделя 2 День 1</b>							
Завтрак	Салат из свеклы с сыром с маслом растительным	100	3,0	11,4	4,2	106,8	29
	Котлета Рябушка (из птицы)	100	6,2	8,6	18,6	185,0	460
	Макаронны отварные	180	4,0	6,0	39,0	229,0	469
	Сок	200	0,0	0,0	24,0	96,0	647
	Батон нарезной	50	4,0	2,0	24,0	120,0	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>17,2</b>	<b>28,0</b>	<b>109,8</b>	<b>551,8</b>	
<b>День 2</b>							
Завтрак	Салат весенний (из св. капусты) с маслом растительным	100	0,6	3,0	5,4	52,2	62
	Биточек рубленый из говядины	100	17,3	16,0	18,5	290,5	416
	Рис отварной	180	14,0	6,0	31,0	223,0	465
	Напиток из сухофруктов	200	0,0	0,0	20,0	76,0	588
	батон нарезной	50	4,0	2,0	24,0	120,0	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>35,9</b>	<b>27,0</b>	<b>98,9</b>	<b>761,7</b>	
<b>День 3</b>							
Завтрак	Шницель рыбный	100	4,0	10,5	9,3	152,0	324
	Картофельное пюре	180	3,0	5,0	24,0	159,0	472
	Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,0	37,0	22
	Помидоры свежие порционно	100	0,0	0,0	2,0	14,0	
	Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	585
	Батон	50	2,0	1,0	13,0	69,0	
	Хлеб ржаной	25	4,0	0,0	30,0	142,0	

<b>Итого за завтрак</b>			<b>13,0</b>	<b>20,7</b>	<b>106,3</b>	<b>682,0</b>	
<b>День 4</b>							
Завтрак	Салат из огурцов с маслом растительным	100	0,7	7,6	1,1	76,3	36
	Фрикадельки в соусе	100/50	22,0	23,1	26,0	440,0	422
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,7	10,0	28,5	222,0	463
	Кисель п/я	200	0,0	0,0	34,0	129,0	591
	Хлеб ржаной	50	2,0	0,0	15,0	71,0	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>31,4</b>	<b>40,7</b>	<b>104,6</b>	<b>938,3</b>	
<b>День 5</b>							
Завтрак	Шницель рубленый из говядины	100	17,1	15,8	18,3	287,6	413
	Рагу из овощей	180	3,0	6,0	16,0	132,0	215
	Огурец свежий к гарниру	100	0,0	0,0	2,0	8,0	
	Сок	200	0,0	0,0	26,0	100,0	647
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	
	Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>26,1</b>	<b>22,8</b>	<b>105,3</b>	<b>738,6</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>24,16</b>	<b>26,67</b>	<b>102,13</b>	<b>678,9</b>	