

Утверждаю:

директор

МОБУ «Тупиковская СОШ»

_____ / **С.Н.Колпаков** /

Меню горячих завтраков для обучающихся

1-4 классов в МОБУ «Тупиковская СОШ»

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		брутто, г.	нетто, г	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом		200	7,1	8,8	47,7	298,1
	<i>крупа кукурузная</i>	54,3	54,3	4,2	0,6	35,1	162,4
	<i>молоко</i>	95,2	95,2	2,6	2,1	4,2	45,9
	<i>сахар-песок</i>	2,9	2,9	0	0	2,6	10,4
	<i>изюм</i>	9,7	9,5	0,2	0	5,7	24
	<i>масло сливочное</i>	9,5	9,5	0,1	6,1	0,1	55,4
	<i>соль поваренная йодированная</i>	1	1	0	0	0	0
	<i>вода</i>	61,9	61,9	0	0	0	0
5	Напиток с витаминами «Витоша»	200	200	0	0	19	80
	<i>Смесь сухая с витаминами для напитка «Витоша»</i>	20	20	0	0	19	80
	<i>Вода</i>	200	200	0	0	0	0
Пром.	Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный		20	1,4	0,1	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной		20	1,3	0,2	6,6	34,1
	Итого за Завтрак		540	10,2	9,5	92,9	503,5
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-11г-2020	Картофельное пюре		150	3,1	5,3	19,8	139,4
	<i>картофель</i>	171,4	126	2,4	0,4	18,7	88,2
	<i>молоко</i>	24	24	0,7	0,5	1	11,6

	<i>масло сливочное</i>	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,5	0,5	0	0	0	0
54-5м-2020	Котлеты из курицы		90	17,2	3,8	12	151,8
	<i>куриная грудка (филе)</i>	76	67,2	14,9	1,1	0,24	70,7
	<i>молоко</i>	15,5	15,5	0,5	0,4	0,7	7,4
	<i>сухари панировочные</i>	10	10	1,1	0,12	6,1	29,8
	<i>хлеб пшеничный</i>	11,2	11,2	0,8	0,12	5	23,9
	<i>масло подсолнечное</i>	2,5	2,5	0	2,2	0	19,9
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,3	0,3	0	0	0	0
	<i>вода</i>	10,2	10,2	0	0	0	0
	<i>Масса полуфабриката:</i>		100				
54-3соус-2020	Соус красный основной		35	1,1	0,9	3,1	24,7
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	1,75	1,75	0,2	0,04	1,09	5,3
	<i>томатное пюре</i>	7	7	0,2	0	0,7	4
	<i>лук репчатый</i>	1,6	1,4	0,04	0	0,1	0,5
	<i>морковь</i>	3,5	2,8	0,04	0	0,2	0,9
	<i>сахар-песок</i>	0,9	0,9	0	0	0,8	3,2
	<i>масло сливочное</i>	4,1	4,1	0	0,7	0	6,1
	<i>лаверовый лист</i>	0,01	0,01	0	0	0	0,01
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,01	0,01	0	0	0	0
	<i>бульон</i>	35	35	0,7	0,1	0,1	4,4
54-21гн-2020	Какао с молоком		200	4,6	3,6	12,6	100,4
	<i>какао-порошок</i>	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	<i>молоко</i>	130	130	3,5	2,9	5,7	62,6
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	80	80	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной		15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак		520	29,3	14	67,3	512,2

	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная		200	8,3	10,1	37,6	274,9
	<i>крупа пшеничная</i>	50	50	5,4	1,5	30,3	155,7
	<i>молоко</i>	104	104	2,8	2,3	4,5	50,1
	<i>сахар-песок</i>	3	3	0	0	2,7	10,9
	<i>масло сливочное</i>	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
	<i>соль поваренная йодированная</i>	1	1	0	0	0	0
	<i>вода</i>	52	52	0	0	0	0
Пром	Сок яблочный		200	1	0,2	20,2	92
Пром.	Банан		100	1,5	0	22,4	95,6
Пром.	Хлеб пшеничный		15	1,1	0,1	7,4	35,1
Пром.	Хлеб ржаной		15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак		530	12,9	10,6	92,6	523,2
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)		10	0,1	7,2	0,1	66,1
	<i>масло сливочное</i>	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке		15	3,5	4,4	0	53,8
	<i>сыр российский</i>	15,6	15	3,5	4,4	0	53,8
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром		200	10,5	9,1	38,1	276,9
	<i>макаронные изделия</i>	59,4	59,4	6,1	0,7	38,1	183,3
	<i>сыр российский</i>	20,8	20	4,4	5,2	0	64,1
	<i>масло сливочное</i>	4,8	4,8	0	3,2	0	29,5
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,7	0,7	0	0	0	0
	<i>вода</i>	130,9	130,9	0	0	0	0
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром		200	1,6	1,1	8,7	50,9
	<i>молоко</i>	50	50	1,4	1,1	2,2	24,1
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4

	<i>чай черный байховый</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>0,2</i>	<i>0</i>	<i>0,1</i>	<i>1,4</i>
	<i>вода</i>	<i>150</i>	<i>150</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
Пром.	Йогурт 2,5%		100	3,2	2,5	5,5	58,1
Пром.	Хлеб пшеничный		15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной		15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак		555	21	24,6	64,8	566,6
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
54-2з-2020	Огурец в нарезке		60	0,5	0,1	1,5	8,5
	<i>огурец</i>	<i>67,8</i>	<i>60</i>	<i>0,5</i>	<i>0,1</i>	<i>1,5</i>	<i>8,5</i>
54-11г-2020	Картофельное пюре		150	3,1	5,3	19,8	139,4
	<i>картофель</i>	<i>171,4</i>	<i>126</i>	<i>2,4</i>	<i>0,4</i>	<i>18,7</i>	<i>88,2</i>
	<i>молоко</i>	<i>24</i>	<i>24</i>	<i>0,7</i>	<i>0,5</i>	<i>1</i>	<i>11,6</i>
	<i>масло сливочное</i>		<i>6,8</i>	<i>0,1</i>	<i>4,3</i>	<i>0,1</i>	<i>39,6</i>
	<i>соль поваренная йодированная</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)		90	16,9	19,8	4,9	265,8
	<i>минтай (филе)</i>	<i>105,3</i>	<i>93,15</i>	<i>13,95</i>	<i>0,8</i>	<i>0</i>	<i>62,3</i>
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	<i>4,95</i>	<i>4,95</i>	<i>0,45</i>	<i>0,11</i>	<i>3,15</i>	<i>15,19</i>
	<i>сметана</i>	<i>52,87</i>	<i>52,87</i>	<i>1,24</i>	<i>7</i>	<i>1,7</i>	<i>75</i>
	<i>сыр российский</i>	<i>6,41</i>	<i>6,19</i>	<i>1,35</i>	<i>1,6</i>	<i>0</i>	<i>19,69</i>
	<i>масло сливочное</i>	<i>5,29</i>	<i>5,29</i>	<i>0</i>	<i>3,4</i>	<i>0,11</i>	<i>30,8</i>
	<i>масло подсолнечное</i>	<i>8</i>	<i>8</i>	<i>0</i>	<i>7</i>	<i>0</i>	<i>63,2</i>
	<i>соль поваренная йодированная</i>	<i>0,34</i>	<i>0,34</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
	<i>вода</i>	<i>13,5</i>	<i>13,5</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром		200	0,2	0,1	6,6	27,9
	<i>сахар-песок</i>	<i>7</i>	<i>7</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>6,4</i>	<i>25,4</i>
	<i>лимон</i>	<i>7,5</i>	<i>7</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>0,2</i>	<i>1,1</i>

	<i>чай черный байховый</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>0,2</i>	<i>0</i>	<i>0,1</i>	<i>1,4</i>
Пром.	Хлеб пшеничный		15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной		15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак		530	22,8	25,6	45,2	502,4
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-16к-2020	Каша "ДРУЖБА"		200	5	5,8	24,1	168,9
	<i>крупа рисовая</i>	<i>15</i>	<i>15</i>	<i>1</i>	<i>0,1</i>	<i>10,1</i>	<i>45,5</i>
	<i>крупа пшеничная</i>	<i>11</i>	<i>11</i>	<i>1,2</i>	<i>0,3</i>	<i>6,7</i>	<i>34,3</i>
	<i>молоко</i>	<i>102</i>	<i>102</i>	<i>2,8</i>	<i>2,2</i>	<i>4,5</i>	<i>49,1</i>
	<i>сахар-песок</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2,7</i>	<i>10,9</i>
	<i>масло сливочное</i>	<i>5</i>	<i>5</i>	<i>0</i>	<i>3,2</i>	<i>0,1</i>	<i>29,1</i>
	<i>соль поваренная йодированная</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
	<i>вода</i>	<i>70</i>	<i>70</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
15	Какао с молоком и витаминами «Витошка»		200	3,9	3,1	25,16	145
	<i>Какао порошок с витаминами «Витошка»</i>	<i>4</i>	<i>4</i>				
	<i>вода</i>	<i>180</i>	<i>110</i>				
	<i>молоко 2,5%</i>	<i>100</i>	<i>100</i>				
	<i>сахар</i>	<i>20</i>	<i>20</i>				
Пром.	Банан		100	1,5	0	22,4	95,6
Пром.	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной		15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак		545	13,7	9,3	91,46	505,4
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-3з-2020	Помидор в нарезке		60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные		150	5,3	4,9	32,8	196,8

	<i>макаронные изделия</i>	51	51	5,3	0,6	32,7	157,2
	<i>масло сливочное</i>	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,5	0,5	0	0	0	0
	<i>вода</i>	306	306	0	0	0	0
54-30м-2020	Кнели из говядины с рисом		90	13,4	14,5	6	207
	<i>говядина 1 категории</i>	81,3	72	12,6	10,1	0	141,6
	<i>крупа рисовая</i>	8,1	8,1	0,6	0,1	5,4	24,6
	<i>молоко</i>	9,9	9,9	0,2	0,2	0,5	4,7
	<i>масло сливочное</i>	6,3	6,3	0	4,1	0,1	36,7
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,3	0,3	0	0	0	0
	<i>Масса полуфабриката:</i>		119,7				
54-2гн-2020	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,4	26,8
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>вода</i>	200	200	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный		15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной		15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак		530	21,7	19,8	59,9	504,2
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная		200	7,2	9,2	44	287,8
	<i>крупа кукурузная</i>	57	57	4,4	0,6	36,8	170,5
	<i>молоко</i>	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2
	<i>сахар-песок</i>	3	3	0	0	2,7	10,9
	<i>масло сливочное</i>	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
	<i>соль поваренная йодированная</i>	1	1	0	0	0	0
	<i>вода</i>	65	65	0	0	0	0

4	Кисель с витаминами «Витоша»		200	0	0	24	95
	<i>кисель с витаминами «Витошка»</i>	25	25	0	0	24	95
	<i>вода</i>	180	180	0	0	0	0
Пром.	Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной		15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак		545	10,9	10	97,6	523,1
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая		150	8,2	6,3	35,9	233,7
	<i>крупа гречневая ядрица</i>	69	69	8,2	2	35,9	194,1
	<i>масло сливочное</i>	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,5	0,5	0	0	0	0
	<i>вода</i>	102	102	0	0	0	0
54-5м-2020	Котлета из курицы		90	17,28	3,8	12,1	151,7
	<i>куриная грудка (филе)</i>	76	67,2	14,9	1,1	0,2	70,7
	<i>молоко</i>	15,5	15,5	0,5	0,4	0,7	7,4
	<i>сухари панировочные</i>	10	10	1,1	0,1	6,1	29,7
	<i>хлеб пшеничный</i>	11,2	11,2	0,8	0,1	5	23,9
	<i>масло подсолнечное</i>	2,5	2,5	0	2,2	0	19,9
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,2	0,2	0	0	0	0
	<i>вода</i>	10,2	10,2	0	0	0	0
	<i>Масса полуфабриката:</i>		100				
54-3соус-2020	Соус красный основной		35	1,1	0,9	3,1	24,7
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	1,75	1,75	0,2	0,04	1,09	5,3
	<i>томатное пюре</i>	7	7	0,2	0	0,7	4
	<i>лук репчатый</i>	1,6	1,4	0,04	0	0,1	0,5
	<i>морковь</i>	3,5	2,8	0,04	0	0,2	0,9
	<i>сахар-песок</i>	0,9	0,9	0	0	0,8	3,2

	<i>масло сливочное</i>	4,1	4,1	0	0,7	0	6,1
	<i>лавровый лист</i>	0,01	0,01	0	0	0	0,01
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,01	0,01	0	0	0	0
	<i>бульон</i>	35	35	0,7	0,1	0,1	4,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром		200	0,2	0,1	6,6	27,9
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>лимон</i>	7,5	7	0,1	0	0,2	1,1
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>вода</i>	150	150	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной		15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак		520	30,08	11,5	77,5	533,9
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке		15	3,5	4,4	0	53,7
	<i>сыр твердый</i>	15,6	15	3,5	4,4	0	53,7
54-6г-2020	Рис отварной		150	3,6	4,8	36,4	203,5
	<i>крупа рисовая</i>	54	54	3,6	0,5	36,4	163,9
	<i>масло сливочное</i>	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,5	0,5	0	0	0	0
	<i>вода</i>	324	324	0	0	0	0
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)		90	12,3	6,7	5,6	132,4
	<i>минтай (филе)</i>	88,5	78,3	11,7	0,6	0	52,3
	<i>томатное пюре</i>	8,1	8,1	0,3	0	0,9	4,6
	<i>лук репчатый</i>	15,7	12,6	0,1	0	0,9	4,6
	<i>морковь</i>	28,1	22,5	0,3	0	1,4	6,9
	<i>сахар-песок</i>	2,3	2,3	0	0	2	8,4
	<i>масло подсолнечное</i>	6,8	6,8	0	6	0	53,9

	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,3	0,3	0	0	0	0
	<i>вода</i>	22,5	22,5	0	0	0	0
54-2ГН-2020	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,4	26,8
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>вода</i>	200	200	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный		30	2,2	0,2	14,8	70,4
Пром.	Хлеб ржаной		15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак		500	22,8	16,3	68,2	512,4
Средние показатели за ЗАВТРАКИ			5315	195,38	151,2	757,46	5186,9