

**Примерное двухнедельное цикличное меню школьных завтраков  
для обучающихся 1 – 4 классов  
на 2022-2023 учебный год**

**1 неделя**

№ рец.	1	наименование блюд	Завтраки				
			выход(гр)	Б	Ж	У	ккал
215-17	пн.1	Омлет натуральный	120	11,76	16,56	2,3	205,34
182-2017		Каша пшенная	150/5	5,48	3,23	28,70	165,74
382-2017		Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,0	125,11
ПР		Хлеб 2 сорта обогащенных видов	30	2,37	0,3	14,49	70,14
339-2017		Фрукты свежие (бананы)	75	1,13	0,38	15,75	70,88
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>24,52</b>	<b>21,14</b>	<b>87,24</b>	<b>636,19</b>
246-2017	вт.1	Гуляш из отварной говядины	40/40	10,69	11,26	2,62	131,20
171-2017		Каша гречневая	150	8,85	9,55	39,86	280
377-2017		Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
ПР		Хлеб 2 сорта обогащенных видов	40	3,16	0,4	19,32	93,52
338		Фрукты свежие	100	0,96	0,21	8,68	41
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>23,79</b>	<b>21,44</b>	<b>85,68</b>	<b>607,72</b>
67-2017	ср.1	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	97,77
382-15		Рыба запечённая с яйцом	100	7,3	12,0	17,1	220,5
312-2017		Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73
348-17		Компот из кураги	200	3,17	2,68	15,95	101
338-2017		Фрукты свежие (апельсины)	100	1,28	0,28	11,57	54
ПР		Хлеб 2 сорта обогащенных видов	40	3,16	0,4	19,32	93,52
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>690</b>	<b>19,62</b>	<b>23,89</b>	<b>91,97</b>	<b>676,52</b>
71-2017	чт.1	Овощи свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6
268-2017		Котлеты из говядины с соусом	50/30	8,27	10,02	8,79	131
203-2017		Макароны отварные	150	5,73	6,08	31,98	205,5
379-2017		Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2
ПР		Хлеб 2 сорта обогащенных видов	40	3,16	0,4	19,32	93,52
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>21,11</b>	<b>19,22</b>	<b>90,24</b>	<b>591,22</b>
45-2017	пт.1	Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24
291-2017		Плов из птицы	75/100	15,71	9,85	26,8	229
		Печенье	40	3,32	9,44	24,56	190,8
342-2017		Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60
ПР		Хлеб 2 сорта обогащенных видов	30	2,37	0,3	14,49	70,14
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>22,35</b>	<b>21,7</b>	<b>93,61</b>	<b>623,78</b>

**2неделя**

№ рец.	2	наименование блюд	Завтраки				
			выход(гр)	Б	Ж	У	ккал
3-2017	пн.2	Сыр порциями (российский)	30	4,64	5,9	0	71,66
182-2017		Каша жидкая молочная из рисовой крупы	200/10	5,1	10,72	33,42	251
379		Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2
ПР		Йогурт	110	4,51	1,65	0,99	58,85
ПР		Хлеб 2 сорта обогащенных видов	40	3,16	0,4	19,32	93,52

338		Фрукты свежие	100	0,96	0,21	8,68	41
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>680</b>	<b>21,97</b>	<b>21,55</b>	<b>91,61</b>	<b>671,23</b>
71-2017	чт.1	Овощи свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6
267-2017		Шницель рубленый	60	10,37	19,47	4,91	255,75
312-2017		Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73
382-2017		Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,0	125,11
		Фрукты свежие	75	1,13	0,38	15,75	70,88
ПР		Хлеб 2 сорта обогащенных видов	40	3,16	0,4	19,32	93,52
			<b>575</b>	<b>21,87</b>	<b>23,30</b>	<b>86,06</b>	<b>660,99</b>
250-2017	ср.2	Бефстроганов	40/40	12,16	18,48	4,1	232
203-2017		Макароны отварные	150	5,73	6,08	31,98	205,5
377-2017		Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
ПР		Хлеб 2 сорта обогащенных видов	40	3,16	0,4	19,32	93,52
			<b>470</b>	<b>21,18</b>	<b>22,98</b>	<b>80,60</b>	<b>593,02</b>
222-2017	Чт.2	Пудинг из творога запеченный	150	13,9	9,6	20,1	222,4
ПР		Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,46
379		Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2
№1-2017		Бутерброд с маслом сливочным	10/30	2,36	7,49	14,89	136
		Фрукты свежие	100	1,13	0,38	15,75	70,88
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>22,43</b>	<b>21,84</b>	<b>91,04</b>	<b>649,94</b>
296-2017		Котлеты рубленые из кур с соусом	70/30	9,61	12,64	10,07	192
321-2017		Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,15	112,65
346-2017		Напиток апельсиновый	200	0,45	0,1	33,99	141,2
ПР		Йогурт	110	4,51	1,65	0,99	58,85
ПР		Хлеб 2 сорта обогащенных видов	40	3,16	0,4	19,32	93,52
			<b>600</b>	<b>20,83</b>	<b>19,65</b>	<b>78,52</b>	<b>598,22</b>
		<b>Всего за 10 дней</b>		<b>219,7</b>	<b>216,7</b>	<b>876,57</b>	<b>6311,8</b>
		<b>В среднем за 1 день</b>		<b>21,97</b>	<b>21,67</b>	<b>87,66</b>	<b>631,2</b>