



Основное (примерное) меню
для обучающихся 1 – 4 классов
МБОУ «Ясененская СШ № 7»

Прием пищи – завтрак
Время завтрака – 10.30 – 10.55

Неделя	День недели	Блюда	№ рецептуры	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	1	Огурцы свежие (нарезка)		60	0	0	2	9
		Греча отварная рассыпчатая с томатным соусом	297	175	7	5	27	170
		Котлета рубленая из куры	498	90	8	13	16	241
		Чай с сахаром	865	200	1	0	18	78
		Хлеб пшеничный		35	4	0	18	85
		ИТОГО		560	19	17	77	485
1	2	Каша пшеничная вязкая	302	200	5	6	31	302
		Чай с сахаром	865	200	1	0	14	78
		Банан		180	3	0	23	130
		Бутерброд с маслом	3	65	9	13	15	202
		ИТОГО		645	18	19	83	580
1	3	Запеканка творожная	366	150	14	7	22	238
		Чай с сахаром	865	200	1	0	18	78
		Яблоко		100	1	1	10	40
		Бутерброд с маслом	1	60	3	11	23	231
		ИТОГО		510	19	19	69	587
1	4	Салат из свеклы	50	60	1	1	4	15
		Картофельное пюре	520	150	3	7	22	157
		Котлета рыбная	388	90	11	3	8	113
		Чай с сахаром	865	200	1	0	14	78
		Хлеб пшеничный		35	3	0	18	85
		Кондитерское изделие		40	6	5	27	168
		ИТОГО		560	20	19	83	583
1	5	Каша рисовая вязкая	302	200	8	12	31	302
		Чай с сахаром	865	200	1	0	14	78
		Сок натуральный		200	0	0	11	43
		Кондитерское изделие		40	6	5	27	168
		ИТОГО		640	15	17	83	507
2	1 (6)	Каша гречневая на молоке	302	200	6	7	31	212
		Какао с молоком сгущенным	694	200	5	5	31	185
		Яблоко		150	1	1	15	67
		Бутерброд с маслом и сыром	3	65	5	7	7	123
		ИТОГО		615	17	20	84	587
2	2 (7)	Огурцы свежие (нарезка)		60	0	0	2	9
		Рис отварной	511	150	2	8	24	174
		Гуляш из филе куры	437	90	9	7	2	75
		Чай с сахаром	865	200	1	0	14	78
		Хлеб пшеничный		35	4	0	16	86
		Кондитерское изделие		40	4	4	25	162
		ИТОГО		575	19	19	85	583
2	3 (8)	Запеканка творожная	366	150	16	12	25	252
		Чай с сахаром	865	200	1	0	14	78
		Сок натуральный		200	0	0	11	43
		Бутерброд с маслом	1	45	2	8	17	173
		ИТОГО		595	19	20	67	546
		Каша пшеничная вязкая	302	200	6	10	33	238

2	4 (9)	Чай с сахаром	865	200	1	0	14	78
		Йогурт фруктовый		100	4	1	6	57
		Кондитерское изделие		40	4	5	28	168
		ИТОГО		540	15	16	81	541
		Макаронные изделия отварные	516	150	5	1	25	150
		Котлета мясная	451	90	8	12	9	202
		Чай с сахаром	865	200	1	0	14	78
		Кондитерское изделие		25	2	6	18	85
		Хлеб пшеничный		35	3	0	18	85
		ИТОГО		500	19	19	84	600