



Меню завтраков для учащихся 5-9 классов МОБУ СОШ ЛГО с.Тихменево из многодетных семей, из семей, имеющих среднедушевой доход ниже величины прожиточного минимума, из семей, находящихся в социально опасном положении, дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей, за исключением детей, находящихся на полном государственном обеспечении в городе Лесозаводске

Возраст 7-11 лет № рец. / № ГТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
12.02.2024						
ЗАВТРАК						
56 / 12	Салат овощной	100	1,16	0,185	7,199	35,1
ПР	Молоко	200	4,07	5,0	9,4	104,0
/	Каша молочная рисовая с маслом	200 / 10	7,79	10,72	24,27	254,8
349 / 11	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	30,01	132,8
ПР	Хлеб пшеничный с маслом	100 / 20	10,22	7,6	19,45	159,24
	Печенье	10	7,4	7,5	56,88	126,3
Итого за завтрак:		840	31,3	31,095	147,209	812,24

13.02.2024						
ЗАВТРАК						
ПР	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
ПР	Молоко	200	4,07	5,0	9,4	104,0
309 / 64	Макаронны с маслом	200 / 10	5,5	4,5	26,4	168,45
243 / 86	Сосиска отварная	80	4,7	7,5	0,4	87,9
/	Кисель	200	2,25	2,24	10,5	72,22
ПР	Хлеб пшеничный с маслом	100 / 20	10,22	7,6	19,45	159,24
	Вафли	20	7,4	7,5	56,88	126,3
Итого за завтрак:		930	34,54	34,74	132,83	765,11

14.02.2024						
ЗАВТРАК						
45 / 203	Салат из белокочанной капусты	100	1,3	3,24	6,46	60,4
ПР	Молоко	200	4,07	5,0	9,4	104,0
/	Тефтели мясные	120	15,59	13,06	17,6	136,88
302 / 146	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200 / 20	8,9	4,1	39,84	231,86
376 / 36	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,0
ПР	Хлеб пшеничный с маслом	100 / 30	10,22	7,6	19,45	159,24
	Пряник	50	7,4	7,5	56,88	326,33
	Итого за завтрак:	1020	48,01	40,5	159,1	1058,71

15.02.2024						
ЗАВТРАК						
53 / 202	Салат из свёклы с зелёным горошком	100	1,67	4,12	7,92	92,8
ПР	Молоко	200	4,07	5,0	9,4	104,0
309 / 64	Макароны с маслом	150 / 10	5,5	4,5	26,4	168,45
243 / 86	Сосиска с соусом	120	4,7	7,5	0,4	87,9
349 / 11	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	30,01	132,8
ПР	Хлеб пшеничный с маслом	100 / 30	10,22	7,6	19,45	159,24
	Печенье	10	7,4	7,5	56,88	126,3
	Итого за завтрак:	920	34,22	36,31	150,46	871,57

19.02.2024 день						
ЗАВТРАК						
36 / 209	Салат картофельный с сельдью	100	4,99	5,38	11,02	112,5
ПР	Молоко	200	4,07	5,0	9,4	104,0
ПР	Ленивые голубцы с соусом	200	12,65	10,4	21,4	230,37
382 / 99	Какао с молоком	200	4,07	3,5	17,57	118,6
ПР	Хлеб пшеничный с маслом	100 / 30	10,22	7,6	19,45	159,24
	Вафли	20	7,4	7,5	56,88	126,3
	Итого за завтрак:	850	43,4	39,38	135,72	851,01

20.02.2024

ЗАВТРАК						
56 / 12	Салат овощной	100	1,16	0,185	7,199	47
ПР	Молоко	200	4,07	5,0	9,4	104,0
181 / 58	Каша молочная манная с маслом	250 / 20	6,03	3,47	42,23	225
349 / 11	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	30,01	132,8
ПР	Хлеб пшеничный с маслом	100 / 30	10,22	7,6	19,45	159,24
	Пряник	50	7,4	7,5	56,88	326,33
	Итого за завтрак:	950	29,54	23,845	165,169	994,37

21.02.2024 ЗАВТРАК						
ПР	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
ПР	Молоко	200	4,07	5,0	9,4	104
302 / 146	Каша гречневая рассыпчатая с мясом птицы	200	8,9	4,43	19,46	143,17
376 / 36	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,0
ПР	Хлеб пшеничный с маслом	100 / 30	10,22	7,6	19,45	159,24
	Печенье	10	7,4	7,5	56,88	126,3
	Итого за завтрак:	840	31,52	24,93	124,46	619,71

22.02.2024 ЗАВТРАК						
45 / 203	Салат из белокочанной капусты	100	1,3	3,24	6,46	60,4
ПР	Молоко	200	4,07	5,0	9,4	104
229 / 151	Рыба тушёная с овощами	100	5,85	2,97	2,28	63,0
304 / 145	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11
379 / 100	Кофейный напиток	200	3,1	2,67	15,94	100,6
ПР	Хлеб пшеничный с маслом	100 / 30	10,22	7,6	19,45	159,24
	Вафли	20	7,4	7,5	56,88	126,3
	Итого за завтрак:	900	35,61	34,4	147,08	823,65

26.02.2024 ЗАВТРАК						
-----------------------	--	--	--	--	--	--

53 / 202	Салат из свёклы с зелёным горошком	100	1,67	4,12	7,92	92,8
ПР	Молоко	200	4,07	5,0	9,4	104
ПР	Ленивые голубцы с соусом	200	12,65	10,4	21,4	230,37
349 / 11	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	30,01	132,8
ПР	Хлеб пшеничный с маслом	100 / 30	10,22	7,6	19,45	159,24
	Пряник	50	7,4	7,5	56,88	326,33
	Итого за завтрак:	880	36,67	34,71	145,06	1045,54

27.02.2024 день						
ЗАВТРАК						
36 / 209	Салат картофельный с сельдью	100	4,99	5,38	11,02	112,5
ПР	Молоко	200	4,07	5,0	9,4	104
291 /	Плов с мясом говядины	300	12,65	10,4	21,4	330,37
376 / 36	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,0
ПР	Хлеб пшеничный с маслом	100 / 30	10,22	7,6	19,45	159,24
	Печенье	10	7,4	7,5	56,88	126,3
	Итого за завтрак:	940	39,86	35,88	127,62	872,41