

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Лицей № 1»
Н.Н.Бурцева

Приложение 1 к приказу № 120 от 31.08.2023



**Примерное десятидневное меню завтраков
для детей 1 – 4 классов
на III - IV квартал 2023 г.
МБОУ «ЛИЦЕЙ № 1»**

Примерное 2-х недельное меню завтраков для детей 1 – 4 классов

Литературный источник рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях, Роспотребнадзор 2022 год
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, Москва 2021 год

1-я неделя						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, кал
Понедельник						
Завтрак						
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16,8	8,2	10,4	182,9
	Хлеб пшеничный в/с	40	3	0,5	20,6	107,2
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,2	0	6,5	26,8
	Банан	50	0,8	0,3	10,5	48
Итого за завтрак:		485	24,3	13,4	48	418,7
Вторник						
Завтрак						
54-6г	Рис отварной	150	3,7	6	36,5	216,1
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	70	9,6	7	4,4	119,6
	Овощи соленые	40	1,1	0	0,2	6,4
	Хлеб пшеничный в/с	40	3	0,5	20,6	107,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	19,8	81
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак:		580	18,3	13,9	91,3	577,3
Среда						
Завтрак						
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	6,1	32,8	209,4
54-1о	Омлет натуральный	75	6,4	9	1,7	112,8
54-15з	Икра свекольная	60	1,3	5,1	6,8	79,7
	Хлеб пшеничный в/с	40	3	0,5	20,6	107,2
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,2	0	6,5	26,8
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8
Итого за завтрак:		520	19,8	25,1	68,4	589,7
Четверг						
Завтрак						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	7,5	36	246,3
54-23м	Биточек из курицы с соусом	75/25	15,1	9,1	11,8	189,5
54-4соус	Сметанным натуральным					
	Икра кабачковая консервированная	60	1	5,2	5,2	84
	Хлеб пшеничный в/с	40	3	0,5	20,6	107,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3,8	2,9	11,3	86
	Печенье	12	0,9	1,1	8,8	48
Итого за завтрак:		542	32,1	26,3	93,7	761
Пятница						
Завтрак						
54-25к	Каша жидкая молочная с манной крупой	200	6,3	6,7	28,6	204,5
	Хлеб пшеничный в/с	40	3	0,5	20,6	107,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	19,8	81
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,7	16,3	207,7
Итого за завтрак:		470	17,1	19,9	85,3	600,4
Итого за 1-ю неделю:		2597	111,6	98,6	386,7	2947,1

2-я неделя

Рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Понедельник						
Завтрак						
54-12м	Плов с курицей	190	12,7	8,1	36,1	268,8
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
	Хлеб пшеничный в/с	40	3	0,5	20,6	107,2
	Сок фруктовый	180	0,8	0,2	18,2	82,8
	Печенье	12	0,9	1,1	8,8	48
Итого за завтрак:		482	19,1	10	87,2	528,9
Вторник						
Завтрак						
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	6,1	32,8	209,4
54-7р	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	7,8	2,3	121,9
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7
	Хлеб пшеничный в/с	40	3	0,5	20,6	107,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	19,8	81
Итого за завтрак:		510	21	20,5	81,7	605,2
Среда						
Завтрак						
54-2т	Запеканка из творога с морковью	150	14,6	10,6	25	255,7
	Хлеб пшеничный в/с	40	3	0,5	20,6	107,2
	Печенье	12	0,9	1,1	8,8	48
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	19,8	81
	Банан	50	0,8	0,3	10,5	48
Итого за завтрак:		432	19,8	12,5	84,7	539,9
Четверг						
Завтрак						
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	7,2	28,7	203,4
	Хлеб пшеничный в/с	40	3	0,5	20,6	107,2
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,2	0	6,5	26,8
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак:		535	12,4	12,5	65,6	438,2
Пятница						
Завтрак						
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	6,4	19,8	152
54-21м	Курица отварная с соусом	40/40	14,1	8,2	3,2	142,6
54-4соус	сметанным натуральным					
54-1о	Омлет натуральный	75	6,4	9	1,7	112,8
	Хлеб пшеничный в/с	40	3	0,5	20,6	107,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	19,8	81
Итого за завтрак:		525	27,2	24,1	65,1	595,6
Итого за 2-ю неделю:		2484	99,5	79,6	384,3	2707,8
Итого за 2 недели:		5081	211,1	178,2	771	5654,9