

Утверждаю
 Директор МБОУ "Городковическая СШ"
Морозова Корнеева Н.А.
 30.08.2022



**Примерное меню горячих завтраков
 МБОУ "Городковическая СШ" на 10 дней для учащихся с 12 до 18 лет
 на 2022-2023 учебный год**

	Масса порции(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	1 день				
Каша молочная	250	7,51	11,72	37,05	285
Сыр порциями	20	5,8	7,38	-	90
Чай с сахаром	200/20	0,07	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,7	12,85	67,8
Завтрак	2 день				
Котлета домашняя	80	10,83	9,76	8,09	199
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,52	4,52	26,44	168,45
Хлеб ржаной	30	3,7	1,5	25	78
Чай с сахаром	200/20	0,07	0,02	15	60
Завтрак	3 день				
Запеканка творожная	150	13,1	12,2	19,5	297
Какао с молоком	200	4,08	3,54	0,54	118,6

Завтрак	4 день				
Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66
Сыр порциями	20	5,65	5,23	-	70
Кофейный напиток с молоком	200/20	3,17	2,68	15,95	100,6
Йогурт	200	5,5	0,2	12,5	73,8
Хлеб ржаной	30	3,7	1,5	25	78
Завтрак	5 день				
Котлета рыбная	80	7,76	7,21	8,75	142,4
Рис отварной с маслом сливочным	150/10	3,73	12,62	36,76	275,7
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,7	12,85	67,8
Какао с молоком	200	4,08	3,54	0,54	118,6
Завтрак	6 день				
Каша молочная	250	7,51	11,72	37,05	285
Сыр порциями	25	5,8	7,38	-	90
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,7	12,85	67,8
Чай с сахаром	200/20	0,07	0,02	15	60
Завтрак	7 день				
Плов из курицы	150	2,53	11,70	12,29	202,86
Кофейный напиток с молоком	200/20	3,17	2,68	15,95	100,6
	30	1,9	0,7	12,85	519

Хлеб пшеничный					
Завтрак	8день				
Запеканка творожная	150	13,1	12,2	19,5	297
Чай с сахаром	200/20	0,07	0,02	15	60
Завтрак	9день				
Йогурт	200	5,5	0,2	12,5	73,8
Картофель тушеный	150	3,06	4,8	20,44	137,25
Рыба тушеная в томате с овощами	80	9,75	4,95	3,8	105
Чай с сахаром	200/20	0,20	0,02	15	60
Хлеб ржаной	30	3,7	1,5	25	78
Завтрак	10 день				
Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66
Сыр порциями	20	5,8	7,38	-	90
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,7	12,85	67,8
Кофейный напиток с молоком	200/20	3,17	2,68	15,95	100,6