

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Специальная основная общеобразовательная школа №64»  
(МКОУ «Специальная школа № 64»)

УТВЕРЖДАЮ:



(ф.и.о.)

2023 г.

**Примерное**  
**20-ти дневное меню завтраков для**  
**обучающихся 1-4 классов**  
**Возрастная группа: с 7-11 лет**  
**Сезон: осенний**

### 1 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор. блюдо	64	Лапша отварная с тертым сыром	150	9,3	216	9	8	27
гор. напиток	114	Чай сладкий	200	2,5	22	0		5
хлеб	121	Батон	40	6,09	64,3	2,5	0,34	18
				17,89				

### 2 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор. блюдо	66	Омлет	150	8,21	147	10	11	2
гор. напиток	114	Чай сладкий	200	2,5	22	0		5
хлеб	121	Батон	40	6,09	64,3	2,5	0,34	18
				16,8				

### 3 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор. блюдо	206	Каша манная	200	5,26	95	3	4	12
гор. напиток	101	Отвар из шиповника	200	4,75	51	0		12
хлеб	121	Батон	40	6,09	64,3	2,5	0,34	18
				16,1				

#### 4 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор. блюдо	210	Творожная запеканка «Зебра» со сгущенным молоком	150	25,91	280,5	20,6	8,88	29,58
гор. напиток	114	Чай сладкий	200	2,5	22	0		5
хлеб	121	Батон	40	6,09	64,3	2,5	0,34	18
				34,5				

#### 5 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор. блюдо	сборн.	Каша "Дружба"	200	6,11	267	4	14	33
гор. напиток	114	Чай сладкий	200	2,5	22	0		5
хлеб	121	Батон	40	6,09	64,3	2,5	0,34	18
				14,7				

#### 6 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор. блюдо	210	Пюре из гороха	150	2,8	128	2	3	23
гор. напиток	161	Кофейный напиток	200	3,91	71	3	2	10
хлеб	121	Батон	40	6,09	64,3	2,5	0,34	18
яйцо	17	Яйцо вареное	40	4,9	141	12	10	1
				17,70				

## 7 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор. блюдо	66	Омлет	150	8,21	147	10	11	2
гор. напиток	95	Кисель витаминизированный	200	3,3	80,6	0	0	20
хлеб	121	Батон	40	6,09	64,3	2,5	0,34	18
				17,6				

## 8 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор. блюдо	168	Каша рисовая	200	9,01	105	3	3	15
гор. напиток	114	Чай сладкий	200	2,5	74	3	3	9
хлеб	121	Батон	40	6,09	64,3	2,5	0,34	18
				17,6				

## 9 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор. блюдо	168	Каша пшенная с маслом	200	7,21	118	4	4	16
гор. напиток	114	Чай сладкий	200	2,5	22	0		5
хлеб	121	Батон	40	6,09	64,3	2,5	0,34	18
				15,8				

## 10 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор. блюдо	64	Лапша отварная с маслом	150	8,11	216	9	8	27
гор. напиток	95	Кисель витаминизированный	200	3,3	80,6	0	0	20
хлеб	121	Батон	40	6,09	64,3	2,5	0,34	18
				17,5				

### 11 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор. блюдо	168	Каша рисовая	200	9,01	105	3	3	15
гор. напиток	114	Чай сладкий	200	2,5	74	3	3	9
хлеб	121	Батон	40	6,09	64,3	2,5	0,34	18
				17,6				

### 12 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор. блюдо	66	Омлет	150	8,21	147	10	11	2
гор. напиток	95	Кисель витаминизированный	200	3,3	80,6	0	0	20
хлеб	121	Батон	40	6,09	64,3	2,5	0,34	18
				17,6				

### 13 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор. блюдо	64	Лапша отварная с маслом	150	8,11	216	9	8	27
гор. напиток	114	Чай сладкий	200	2,5	22	0		5
хлеб	121	Батон	40	6,09	64,3	2,5	0,34	18
				16,7				

### 14 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор. блюдо	168	Каша пшеничная с маслом	200	7,21	118	4	4	16
гор. напиток	114	Чай сладкий	200	2,5	22	0		5
хлеб	121	Батон	40	6,09	64,3	2,5	0,34	18
				15,8				

### 15 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор. блюдо	сборн.	Каша "Дружба"	200	6,11	267	4	14	33
гор. напиток	114	Чай сладкий	200	2,5	22	0		5
хлеб	121	Батон	40	6,09	64,3	2,5	0,34	18
				14,7				

### 16 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор. блюдо	64	Лапша отварная с тертым сыром	150	9,3	216	9	8	27
гор. напиток	114	Чай сладкий	200	2,5	22	0		5
хлеб	121	Батон	40	6,09	64,3	2,5	0,34	18
				17,89				

### 17 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор. блюдо	54	Гречка отварная с маслом	150	7,1	168,24	5,76	4,08	27,12
гор. напиток	95	Кисель витаминизированный	200	3,3	80,6	0	0	20
хлеб	121	Батон	40	6,09	64,3	2,5	0,34	18
				16,49				

## 18 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор. блюдо	210	Пюре из гороха	150	2,8	128	2	3	23
гор. напиток	114	Чай сладкий	200	2,5	74	3	3	9
хлеб	121	Батон	40	6,09	64,3	2,5	0,34	18
				11,39				

## 19 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор. блюдо	210	Творожная запеканка «Зебра» со сгущенным молоком	150	25,91	280,5	20,6	8,88	29,58
гор. напиток	114	Чай сладкий	200	2,5	22	0		5
хлеб	121	Батон	40	6,09	64,3	2,5	0,34	18
				34,5				

## 20 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор. блюдо	сборн.	Каша "Дружба"	200	6,11	267	4	14	33
гор. напиток	114	Чай сладкий	200	2,5	22	0		5
хлеб	121	Батон	40	6,09	64,3	2,5	0,34	18
				14,7				