

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

УТВЕРЖДАЮ:



Вереща А.Ю.

(ф.и.о.)

09
2023 г.

Примерное
20-ти дневное меню завтраков для
обучающихся 5-9 классов
Возрастная группа: с 12 и старше
лет
Сезон: осенний

1 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор. блюдо	64	Лапша отварная с тертым сыром	180	11,1	245,92	10,16	8,44	32,16
гор. напиток	114	Чай сладкий	200	2,5	22	0		5
хлеб	121	Батон	45	6,09	64,3	2,5	0,34	18
				19,69				

2 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор. блюдо	66	Омлет	180	9,4	181,7	12,48	13,02	2,16
гор. напиток	114	Чай сладкий	200	2,5	22	0		5
хлеб	121	Батон	45	6,09	64,3	2,5	0,34	18
				17,99				

3 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор. блюдо	206	Каша манная	250	7,5	118,25	4,13	4,50	15,00
гор. напиток	101	Отвар из шиповника	200	4,75	51	0		12
хлеб	121	Батон	45	7,1	64,3	2,5	0,34	18
				19,35				

4 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор. блюдо	210	Творожная запеканка «Зебра» со сгущенным молоком	180	27,7	336,6	24,7	10,7	35,5
гор. напиток	114	Чай сладкий	200	2,5	22	0		5
хлеб	121	Батон	45	7,1	64,3	2,5	0,34	18
				37,3				

5 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор. блюдо	сборн.	Каша "Дружба"	250	8,42	320	5	15	40
гор. напиток	114	Чай сладкий	200	2,5	22	0		5
хлеб	121	Батон	45	7,1	64,3	2,5	0,34	18
				18,02				

6 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор. блюдо	210	Пюре из гороха	180	4,05	180,95	12,66	3,37	25,60
гор. напиток	161	Кофейный напиток	200	3,91	71	3	2	10
хлеб	121	Батон	45	7,1	64,3	2,5	0,34	18
яйцо	17	Яйцо вареное	40	4,9	141	12	10	1
				19,96				

7 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор. блюдо	66	Омлет	180	9,4	181,7	12,48	13,02	2,16
гор. напиток	95	Кисель витаминизированный	200	3,3	80,6	0	0	20
хлеб	121	Батон	45	7,1	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	250	11,2	131,25	4	4,4	19,25
гор. напиток	114	Чай сладкий	200	2,5	74	3	3	9
хлеб	121	Батон	45	7,1	64,3	2,5	0,34	18
				20,8				

9 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор. блюдо	168	Каша пшеничная с маслом	250	9,06	147,5	5,4	5,02	20,04
гор. напиток	114	Чай сладкий	200	2,5	22	0		5
хлеб	121	Батон	45	7,1	64,3	2,5	0,34	18
				18,66				

10 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор. блюдо	64	Лапша отварная с маслом	180	9,23	216	9	8	27
гор. напиток	114	Чай сладкий	200	2,5	22	0		5
хлеб	121	Батон	45	7,1	64,3	2,5	0,34	18
				18,83				

11 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор. блюдо	168	Каша рисовая	250	11,2	131,25	4	4,4	19,25
гор. напиток	114	Чай сладкий	200	2,5	74	3	3	9
хлеб	121	Батон	45	7,1	64,3	2,5	0,34	18
				20,8				

12 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор. блюдо	66	Омлет	180	9,4	181,7	12,48	13,02	2,16
гор. напиток	95	Кисель витаминизированный	200	3,3	80,6	0	0	20
хлеб	121	Батон	45	7,1	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	180	9,23	216	9	8	27
гор. напиток	114	Чай сладкий	200	2,5	22	0		5
хлеб	121	Батон	45	7,1	64,3	2,5	0,34	18
				18,83				

14 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор. блюдо	168	Каша пшеничная с маслом	250	9,06	147,5	5,4	5,02	20,04
гор. напиток	114	Чай сладкий	200	2,5	22	0		5
хлеб	121	Батон	45	7,1	64,3	2,5	0,34	18
				18,66				

15 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор. блюдо	сборн.	Каша "Дружба"	250	8,42	320	5	15	40
гор. напиток	114	Чай сладкий	200	2,5	22	0		5
хлеб	121	Батон	45	7,1	64,3	2,5	0,34	18
				18,02				

16 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор. блюдо	64	Лапша отварная с тертым сыром	180	11,1	245,92	10,16	8,44	32,16
гор. напиток	114	Чай сладкий	200	2,5	22	0		5
хлеб	121	Батон	45	7,1	64,3	2,5	0,34	18
				20,7				

17 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор. блюдо	54	Каша гречневая отварная с маслом	180	9	168,24	5,76	4,08	27,12
гор. напиток	95	Кисель витаминизированный	200	3,3	80,6	0	0	20
хлеб	121	Батон	45	7,1	64,3	2,5	0,34	18
				19,4				

18 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор. блюдо	210	Пюре из гороха	180	4,05	180,95	12,66	3,37	25,60
гор. напиток	114	Чай сладкий	200	2,5	74	3	3	9
хлеб	121	Батон	45	7,1	64,3	2,5	0,34	18
				13,65				

19 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор. блюдо	210	Творожная запеканка «Зебра» со сгущенным молоком	180	27,7	336,6	24,7	10,7	35,5
гор. напиток	114	Чай сладкий	200	2,5	22	0		5
хлеб	121	Батон	45	7,1	64,3	2,5	0,34	18
				37,3				

20 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор. блюдо	сборн.	Каша "Дружба"	250	8,42	320	5	15	40
гор. напиток	114	Чай сладкий	200	2,5	22	0		5
хлеб	121	Батон	45	7,1	64,3	2,5	0,34	18
				18,02				