

Согласовано:

Директор МБОУ «Ростиловская школа»



А.Н. Курзенева

Утверждаю:

Директор ООО «Общепит»



С.В. Бунина

Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов

общеобразовательных учреждений

Грязовецкого муниципального округа

2025г.

Номер рецептуры	День/ ВидПриёмаПищи / Блюдо/ Ингредиент	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	кКал
	Понедельник					
	Завтрак					
36	Каша рисовая	200	6,000	5,800	29,200	291,000
99	Чай сладкий	200	0,200	0,000	10,900	40,000
54-28м	Сыр порционный	10	4,000	5,000	0,000	36,000
340	Бутерброд с маслом сливочным	40	4,000	5,000	21,000	135,900
451	Сок фруктовый 0,2	200	1,000	1,000	11,000	45,000
	Итого:	650	15,2	16,8	72,1	547,9
	Вторник					
	Завтрак					
57	Греча отварная	150	3,000	5,000	16,000	231,860
119	Фрикадельки по - калининградски	90	9,260	8,490	9,130	152,000
49	Какао напиток на молоке	200	3,780	0,670	26,000	155,200
342	Хлеб из муки пшеничной	40	3,160	0,400	14,490	70,140
	Итого:	480	19	15	66	609
	Среда					
	Завтрак					
36	Омлет	200	12,800	23,760	113,4	390,800
122	Огурец свежий	60	1,200	0,000	1,200	17,760
6704	Чай сладкий	200	0,2	0,000	10,9	40,000
342	Хлеб из муки пшеничной	40	3,160	0,400	14,490	70,140
	Итого:	500	17	24	140	519
	Четверг					
	Завтрак					
82	Каша вермишелевая	200	2,600	2,600	3,690	283,400
93	Фрукт сезонный	100	0,800	0,200	7,500	38,000
318	Чай сладкий с лимоном	200	0,200	0,000	12,700	37,000
342	Хлеб из муки пшеничной	40	3,160	0,400	14,490	70,140
	Итого:	540	7	3	38	429
	Пятница					
	Завтрак					
22	Каша овсяная	200	6,400	8,200	28,400	260,000
99	Выпечка	60	6,000	7,200	30,000	206,160
54-3р	Чай сладкий с яблоком	200	0,600	0,000	11,200	35,000
342	Хлеб из муки пшеничной	40	3,160	0,400	14,490	70,140
	Итого:	500	16	16	84	571
	Понедельник					
	Завтрак					
36	Каша пшенная	200	6,000	1,400	34,000	326,150
81	Фрукт	100	0,800	0,200	7,500	38,000
331	Чай сладкий с лимоном	200	0,200	0,000	12,700	37,000
476	Хлеб из муки пшеничной	40	3,160	0,400	14,490	70,140
	Итого:	540	10	2	69	471
	Вторник					

	Завтрак					
186	Вермишель отварная	150	3,100	2,400	10,130	201,900
151	Котлета мясная с соусом 70/30	100	10,320	11,470	9,150	298,160
318	Кофейный напиток	200	5,000	4,000	15,000	125,110
341	Хлеб из муки пшеничной	40	3,160	0,400	14,490	70,140
	Итого:	490	22	18	49	695
	Среда					
	Завтрак					
57	Макароны с сыром	200	6,600	7,100	31,600	332,200
318	Кондитерское изделие	40	2,850	2,800	12,200	78,000
49	Чай сладкий с лимоном	200	0,200	0,000	12,700	37,000
354	Хлеб из муки пшеничной	40	3,160	0,400	14,490	70,140
	Итого:	480	13	10	71	517
	Четверг					
	Завтрак					
36	Запеканка творожно-яблочная с джемом	200	20,000	16,850	39,180	441,530
318	Кондитерское изделие	40	2,850	2,800	12,200	78,000
423-2004	Чай сладкий с яблоком	200	0,600	0,000	11,200	35,000
342	Хлеб из муки пшеничной	40	3,160	0,400	14,490	70,140
	Итого:	480	27	20	77	625
	Пятница					
	Завтрак					
94	Рис отварной	150	3,670	5,420	16,670	210,110
99	Гуляш из мяса вареного	100	40,400	11,180	0,960	189,760
504	Чай сладкий	200	0,200	0,000	10,900	40,000
451	Хлеб из муки пшеничной	40	3,160	0,400	14,490	70,140
	Итого:	490	47	17	43	510