



Утверждено  
Директор МБОУ Давыдчинской ООШ  
/О.Г. Юдакова/

**Примерное двухнедельное меню завтраков  
для обучающихся 1-4 классов  
МБОУ Давыдчинская ООШ**

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рецепт. Сб.Р. образ Учрежд 2017г.	Наименование блюда	Масса блюда г.	Пищевая ценность г.			Энергетическая ценность ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Первая неделя: Первый день:</b>					
	<b>Завтрак:</b>					
302	Каша гречневая молочная с сахаром	200	8.80	4.80	34.8	224
692	Кофейный напиток с молоком	200	2.5	3.6	28.7	152.0
779	Булочка молочная	50	4,7	1,1	14,49	148
97	Сыр Российский	20	4,64	5,9	0,0	72,8
	Фрукты ( яблоки)	120	0,36	0,0	10,32	48,0
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>19.49</b>	<b>24.4</b>	<b>119.41</b>	<b>644.8</b>

	<b>Второй день:</b>					
	<b>Завтрак:</b>					
389	Котлета рыбная	100	16.5	3.33	10.0	138,0
332	Макаронные изделия отварные группы «А»	200	6.8	12.10	45.4	325.3
639	Компот из сухофруктов	200	0.6	0,0	31.4	124.0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Фрукты ( яблоки)	120	0,36	0,0	10,32	48,0
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>26.63</b>	<b>15.43</b>	<b>115.51</b>	<b>705.44</b>

	<b><i>Третий день:</i></b>					
	<b>Завтрак:</b>					
496	Котлета рубленая из курицы	100	18.25	13.5	18.12	270
203	Картофель тушеный	200	4.0	10.2	31.7	272.0
693	Какао	200	4.89	5.0	32.49	190.0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Фрукты ( апельсины)	150	1,90	0,0	17.35	72.85
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>31.41</b>	<b>29.0</b>	<b>114.15</b>	<b>874.99</b>
	<b><i>Четвертый день:</i></b>					
	<b>Завтрак:</b>					
303	Каша вязкая молочная рисовая	200	3.0	8.0	31.0	218
97	Сыр Российский	20	4,64	5,9	0,0	72,8
692	Кофейный напиток	200	2.5	3.6	28.7	152
779	Булочка молочная	50	3.19	10.10	45.59	138.00
338	Фрукты ( яблоко)	100	0,3	0,0	8,6	40,0
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>13.63</b>	<b>27.60</b>	<b>113.89</b>	<b>620.80</b>
	<b><i>Пятый день:</i></b>					
	<b>Завтрак:</b>					
461	Тефтели мясные	95	15.29	17.5	137.8	281.4
297	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.2	14.4	55.0	404
685	Чай с сахаром	200	0,29	0,0	15.2	60.0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>29.15</b>	<b>32.2</b>	<b>222.49</b>	<b>815.54</b>

	<b><i>Шестой день:</i></b>					
	<b>Завтрак:</b>					
496	Котлета рубленая из курицы	100	18.25	13.5	18.12	270
303	Каша вязкая пшенная	200	6.0	3.4	36.,0	202
692	Кофейный напиток	200	2.5	3.6	28.7	152.0
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>29.13</b>	<b>20.8</b>	<b>97.31</b>	<b>694.14</b>
	<b><i>Седьмой день:</i></b>					
	<b>Завтрак:</b>					
<b>366</b>	Творожная запеканка	200	3402	24,4	40	98
707	Какао	200	4.89	5.0	32.49	190.0
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,49	70,14
338	Фрукты (апельсины)	170	2.15	0,0	19.67	82.57
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>31.32</b>	<b>23.93</b>	<b>117.25</b>	<b>540.71</b>
	<b><i>Восьмой день:</i></b>					
	<b>Завтрак:</b>					
466	Биточки мясные	90	16.2	15.07	8.01	173.25
332	Макаронные изделия отварные группы «А»	200	6.8	12.10	45.4	325.3
639	Компот из сухофруктов	200	0.6	0,0	31.4	124.0
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>25.98</b>	<b>27.47</b>	<b>99.3</b>	<b>692.69</b>

	<b><i>Девятый день:</i></b>					
	<b>Завтрак:</b>					
489	Рагу из птицы с овощами	240	15,12	11,7	23,28	266
515	Горошек консервированный	60	1,8	2,34	3,78	43,2
685	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152,0
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	4,49	70,14
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>21.8</b>	<b>17.94</b>	<b>60.25</b>	<b>531.34</b>
	<b><i>Десятый день:</i></b>					
	<b>Завтрак:</b>					
437	Гуляш из отварного мяса с соусом	100	13.8	6.5	4.0	132,0
511	Рис отварной	200	5.0	8.10	51.29	303.5
685	Чай с сахаром	200	0,29	0,0	15.2	60.0
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,49	70,14
	Фрукты (яблоко)	150	0,45	0,0	12.9	60,0
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>21.63</b>	<b>14.9</b>	<b>121.08</b>	<b>715.64</b>