



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ п. Коммунистический
Фалина С.А. _____
п. Коммунистический 2022г.

МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ

1-Й ВАРИАНТ

№ рецептуры	Наименование блюда	с 7 -1 лет					с 12 лет и старше				
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 день											
10-2001	Бутерброд горячий с сыром	35	5,8	6,4	7,9	113	35	5,8	6,4	7,9	112
16/4-2011	Каша молочная Попурри	200/5	5,1	6,1	26	179	200/5	5,1	6,1	26	179
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	200	0,2	0	15	61
300-2013 Перьмь	Яйца вареные	40	5,1	4,1	0,3	58	40	5,1	4,1	0,3	58
458-2013 Москва	Фрукт в ассортименте	150	0,6	0	21,6	89	150	0,6	0	21,6	89
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	40,5	20	0,7	0,1	9,4	40,5
		650	17,5	16,7	80,2	541	650	17,5	16,7	80,2	539,5
2 день											
3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83	20/20	5,7	6,2	7,2	107,4
388-2004	Котлета рыбная запеченая	90	9,3	8,3	11,6	158	100	10,3	9,3	12,9	176,3
520-2004	Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147	180	3,9	5,9	26,7	175,5
686-2004	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	62	200/7	0,3	0	15,2	62
458-2006	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0	14,4	59,2	100	0,4	0	14,4	59,2
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	40,5	20	0,7	0,1	9,4	40,5
		602	19,3	16,5	81,3	550	647	21,3	21,5	85,8	620,9
3 день											
1-2004	Бутерброд с маслом	30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	30/10	2,3	7,4	14,5	133,8
10/5-2011	Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным	180/20	15,5	12,9	31,7	304,8	200/20	18,5	14,4	44	379,7
54-6гн-2020	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0	12,3	50,4	200	0,3	0	12,3	50,4
458-2006	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0	14,4	59,2	100	0,4	0	14,4	59,2
		540	18,5	20,3	72,9	548,2	560	21,5	21,8	85,2	623,1
4 день											
2-2004	Бутерброд с джемом	20/20	1,8	0,2	22,1	97	20/20	1,8	0,2	22,1	97
284-1996	Омлет натуральный с маслом, с подгарнировкой	180	15,5	17,3	6,2	243	200	17,2	19,2	6,2	266

78-2004	Икра морковная	30	0,7	2,3	3,4	37	30	0,7	2,3	3,4	37
690-2004	Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	90,9	200	2,3	2,5	14,8	90,9
	Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке	125	1,8	1,5	4,5	38,7	125	1,8	1,5	4,5	38,7
	Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	20	1	0,3	8,1	38,9
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	20	0,7	0,1	9,4	41,3
		615	23,8	24,2	68,5	586,8	635	25,5	26,1	68,5	609,8
5 день											
448-1996	Жаркое из птицы	200	12,5	10,5	28,1	256,9	250	19,4	17,1	28,1	343,9
106-2013	Овощи натуральные на подгарнировку	20	0,2	0	0,8	4,1	20	0,2	0	0,8	4,1
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,8	200	0,2	0	15	60,8
458-2006	Фрукт в ассортименте	130	0,6	0,5	19,9	86,5	130	0,6	0,5	19,9	86,5
	Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	20	1	0,3	8,1	38,9
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	20	0,7	0,1	9,4	41,3
		590	15,2	11,4	81,3	488,5	640	22,1	18	81,3	575,5
6 день											
3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83,3	20/20	5,7	6,2	7,2	107,4
300-2013	Яйца вареные	40	5,1	4,1	0,3	58	40	5,1	4,1	0,3	58
267-2013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5	7,8	9,5	35,8	259,9	200/5	7,8	9,5	35,8	259,9
621-2013	Шоколадный напиток "Несквик"	200	4,3	3,9	15	112,3	200	4,3	3,9	15	112,3
458-2006	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0	14,4	59,2	100	0,4	0	14,4	59,2
	Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	20	1	0,3	8,1	38,9
		600	23,9	21,5	80,8	611,6	605	24,3	24	80,8	635,7
7 день											
10-2004	Бутерброд горячий с сыром	35	5,8	6,4	7,9	112,4	35	5,8	6,4	7,9	112,4
345-2013	Биточки рыбные	90	12	11,6	13	204,4	100	15,5	12,9	14,4	235,7
520-2004	Пюре картофельное с подгарнировкой	150	3,3	4,4	23,5	146,6	180	3,9	5,9	26,7	175,5
106-2013	Овощи натуральные на подгарнировку	30	0,3	0	1,1	5,6	30	0,3	0	1,1	5,6
686-2004	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	62	200/7	0,3	0	15,2	62
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	20	0,7	0,1	9,4	41,3
		532	22,4	22,5	70,1	572,3	572	26,5	25,3	74,7	632,5
8 день											

15/1-2011 Екатеринбург	Овощи свежие (огурцы) на подгарнировку	20	0,2	0,1	0,5	3,6	20	0,2	0,1	0,5	3,6
4/8-2011 Екатеринбург	Гречка-по купечески с мясом	200	11,8	13,5	32,5	298,7	250	15,3	16,4	37,7	359,6
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,8	200	0,2	0	15	60,8
458-2006	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0	14,4	59,2	100	0,4	0	14,4	59,2
	Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	20	1	0,3	8,1	38,9
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	20	0,7	0,1	9,4	41,3
		560	14,3	14	79,9	502,5	610	17,8	16,9	85,1	563,4
9 день											
1-2004	Бутерброд с маслом	30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	30/10	2,3	7,4	14,5	133,8
10/5-2011	Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным	180/20	15,5	12,9	31,7	304,8	200/20	18,5	14,4	44	379,7
54-6гн-2020	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0	12,3	50,4	200	0,3	0	12,3	50,4
458-2006 Москва	Фрукт в ассортименте	150	0,6	0	21,6	88,88	150	0,6	0	21,6	88,88
		590	18,7	20,3	80,1	577,88	610	21,7	21,8	92,4	652,78
10 день											
406-2013	Плов из птицы	200	12,9	14,1	33,4	312,1	200	12,9	14,1	33,4	312,1
106-2013 Пермь	Овощи натуральные на подгарнировку (помидоры)	20	0,2	0	0,8	4,1	20	0,2	0	0,8	4,1
690-2004	Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	90,9	200	2,3	2,5	14,8	90,9
458-2006 Москва	Фрукт в ассортименте	130	0,6	0,5	19,9	86,5	130	0,6	0,5	19,9	86,5
	Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	20	1	0,3	8,1	38,9
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	20	0,7	0,1	9,4	41,3
		590	17,7	17,5	86,4	573,8	590	17,7	17,5	86,4	573,8



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ п.Коммунистический
Фалина С.А. *Фалина*
" 15 " *февраля* 2022г.

МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ

2-Й ВАРИАНТ

№ рецептуры	Наименование блюда	с 7 -1 лет					с 12 лет и старше				
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 день											
2-2004	Бутерброд с джемом	20/20	1,8	0,2	22,1	97	20/20	1,8	0,2	22,1	97
93-2001	Каша "Дружба" с маслом	200/5	7,8	8,9	32,2	240,1	200/5	7,8	8,9	32,2	240,1
300-2013 Пермь	Яйца вареные	40	5,1	4,1	0,3	58	40	5,1	4,1	0,3	58
686-2004	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	62	200/7	0,3	0	15,2	62
458-2006 Москва	Фрукт в ассортименте	130	0,6	0,5	19,9	86,5	130	0,6	0,5	19,9	86,5
	Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	20	1	0,3	8,1	38,9
		642	16,6	14	97,8	583	642	16,6	14	97,8	582,5
2 день											
1-2004	Бутерброд с маслом	20/5	1,8	3,9	8,2	75	30/10	2,3	7,4	14,5	133,8
461-2004	Тефтели из мяса с соусом	90/50	11,4	11,6	10,8	193,2	100/50	12,7	12,9	12,8	218
54-22г-2020	Булгур припущенный	150	5,6	3,3	27,7	163	180	6,8	3,9	33,2	195
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	200	0,2	0	15	61
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	40,5	20	0,7	0,1	9,4	40,5
		535	19,7	18,9	71,1	533	590	22,7	24,3	84,9	648,3
3 день											
3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83	20/20	5,7	6,2	7,2	107,4
365-2004	Суфле творожное с молоком сгущенным	180/20	16,2	13,9	27	297,9	200/20	19,1	15,1	38,9	368
642-1996	Какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127,2	200	3,4	3,2	21,2	127,2
	Йогурт молочный полужирный в	125	1,8	1,5	4,5	38,7	125	1,8	1,5	4,5	38,7
		560	18,5	22,3	59,9	547,1	585	30	26	71,8	641,3
4 день											
451-2004	Биточки из мяса (свинина мясная и говядина)	90	13,3	11,4	10,8	199	100	14,8	12,7	12	221,5

602-2004	Соус сметанный с томатом и луком	50	2,1	3,8	3,1	55	50	2,1	3,8	3,1	55
512-2004	Рис припущенный ✓	150	3,5	3,1	25,4	143,5	180	4,4	3,7	31,1	175
686-2004	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	62	200/7	0,3	0	15,2	62
	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	30	1,2	2,4	15	86,4	30	1,2	2,4	15	86,4
	Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	20	1	0,3	8,1	38,9
		547	21,4	21	77,6	584,8	587	23,8	22,9	84,5	638,8
5 день											
2-2004	Бутерброд с джемом	20/20	1,8	0,2	22,1	97	20/20	1,8	0,2	22,1	97
347-2013 Пермь	Тефтели рыбные с маслом	100/10	12,2	14,8	13,7	236,9	120/10	14,4	15,7	16,5	264,7
520-2004	Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147	180	3,9	5,9	26,7	175,5
54-6гн-2020	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0	12,3	50,4	200	0,3	0	12,3	50,4
	Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	20	1	0,3	8,1	38,9
		520	15,2	19,7	79,7	569,8	570	21,4	22,1	85,7	626,5
6 день											
10-2001	Бутерброд горячий с сыром	35	5,8	6,4	7,9	113	35	5,8	6,4	7,9	112
311-2004	Каша ячневая жидкая с маслом	200/5	7,2	9,1	25,2	211,5	200/5	7,2	9,1	25,2	211,5
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	200	0,2	0	15	61
300-2013 Пермь	Яйца вареные	40	5,1	4,1	0,3	58	40	5,1	4,1	0,3	58
458-2013 Москва	Фрукт в ассортименте	150	0,6	0	21,6	89	150	0,6	0	21,6	89
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	40,5	20	0,7	0,1	9,4	40,5
		650	17,5	19,7	79,4	573	650	19,6	19,7	79,4	572
7 день											
3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83	20/20	5,7	6,2	7,2	107,4
341-2013	Рыба запеченная со сметаной и сыром	90	19,4	14,5	4,3	225,3	100	22,6	17,1	5,1	264,7
512-2004	Рис припущенный	150	3,5	3,1	25,4	143,5	180	4,4	3,7	31,1	175
686-2004	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	62	200/7	0,3	0	15,2	62
458-2006	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0	14,4	59,2	100	0,4	0	14,4	59,2
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	40,5	20	0,7	0,1	9,4	40,5
		602	29,6	21,4	75,9	614	647	34,1	27,1	82,4	708,8
8 день											
1-2004	Бутерброд с маслом	30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	30/10	2,3	7,4	14,5	133,8

365-2004	Суфле творожное с молоком сгущенным	180/20	16,2	13,9	27	297,9	200/20	19,1	15,1	38,9	368
54-бгн-2020	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0	12,3	50,4	200	0,3	0	12,3	50,4
458-2006	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0	14,4	59,2	100	0,4	0	14,4	59,2
		540	18,5	21,3	68,2	541,3	560	22,1	22,5	80,1	611,4
9 день											
2-2004	Бутерброд с джемом	20/20	1,8	0,2	22,1	97	20/20	1,8	0,2	22,1	97
284-1996	Омлет натуральный с маслом, с подгарнировкой	180	15,5	17,3	6,2	243	200	17,2	19,2	6,2	266
119-2013 Перм	Икра свекольная	30	0,7	2,4	3,1	37,4	30	0,7	2,4	3,1	37,4
690-2004	Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	90,9	200	2,3	2,5	14,8	90,9
	Йогурт молочный полужирный в	125	1,8	1,5	4,5	38,7	125	1,8	1,5	4,5	38,7
	Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	20	1	0,3	8,1	38,9
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	20	0,7	0,1	9,4	41,3
		615	23,8	24,3	68,2	587,2	635	25,5	26,2	68,2	610,2
10 день											
436-2004	Жаркое по домашнему	200	16,2	17,2	16,5	285,6	250	17,4	19,2	22,8	333,6
106-2013	Овощи натуральные на подгарнировку	20	0,2	0	0,8	4,1	20	0,2	0	0,8	4,1
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,8	200	0,2	0	15	60,8
458-2006 Москва	Фрукт в ассортименте	130	0,6	0,5	19,9	86,5	130	0,6	0,5	19,9	86,5
	Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	20	1	0,3	8,1	38,9
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	20	0,7	0,1	9,4	41,3
		590	15,2	18,1	69,7	517,2	640	20,1	20,1	76	565,2