

Директор МАОУ СОШ №1

« 01 » сентября 2026г.



завтраков для обучающихся 1-4 классов МАОУ СОШ №1

Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания изд. Москва «Экономика», 1983 год

Завтраки для учащихся 1-4 классов

Возрастная категория с 7 -11 лет

Первая неделя

№	Наименование блюда	выход	Питцевые вещества			Ккал	№ Рецептуры
			белки	жиры	Углев.		
ПОНЕДЕЛЬНИК							
1	Салат из свежих овощей с маслом	60	0,5	3,6	1,7	43	№54
2	Шницель рубленый мясной(котлета)	100	13	13	6,4	276	№658
3	Рис рассыпчатый	150	3,6	3,2	30,8	197	№748
4	Компот из кураги	200	0,7	-	18	88	№933
5	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
6	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
	ИТОГО:	648	20,2	19,18	72,7	737	
ВТОРНИК							
1	Нарезка из свежих овощей и яйцо вар	60	2,4	2,6	6,5	71	№808
2	Котлета куриная (шницель)	100	10,8	13,4	3,1	209	№732
3	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	13,6	101	№773
4	Напиток ВитаЛайт	200			34	116	№1
5	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
6	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
7	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	49	
	ИТОГО:	548	19,5	19,68	82,8	581	
СРЕДА							
1	Нарезка из свежих овощей и сыр порц.	60	2,2	3,1	10,1	80	№808
2	Гуляш мясной с соусом	100	10,4	13	4,7	221	№632
3	Макароны отварные	150	5,3	3	32,4	184	№753
4	Сок фруктовый	200			21	94	
5	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
6	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
	ИТОГО:	548	20,3	19,48	84	591	
ЧЕТВЕРГ							
1	Маринад овощной	60	0,7	3,6	5,3	58	№892
2	Бефстроганов из мяса куры	100	9,9	12,8	8	211	№598
3	Греча рассыпчатая	150	6,6	1,7	28,8	171	№744
4	Кисель Витоска	200			18	74	№948
5	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
6	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
8	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	49	
	ИТОГО:	648	20	18,88	85,7	647	
ПЯТНИЦА							
1	Сельдь с гарниром	60	2,9	4,7	5,6	62	№72
2	Биточки(котлета) рыбные с соусом	100	11	9,9	10	240	№541
3	Пюре картофельное	150	3,1	3,7	20,4	133	№759
4	Компот из св. яблок	200	0,4	0,4	18,4	80	№924
5	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
6	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
7	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	49	
	ИТОГО:	648	20,2	19,48	80	648	

Заведующая столовой



Борисова Л.Л.

Завтраки для учащихся 1-4 классов

Возрастная категория с 7 -11 лет

Вторая неделя

№	Наименование блюда	выход	Питщевые вещества			Ккал	№ Рецептур
			белки	жиры	Углев.		
ПОНЕДЕЛЬНИК							
1	Салат из свежих овощей с маслом	60	0,5	3,6	1,7	43	№54
2	Шницель рубленый мясной(котлета)	100	13	13	6,4	276	№658
3	Греча рассыпчатая	150	3,6	3,7	28,8	171	№744
4	Компот из кураги	200	0,7	-	18	88	№933
5	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
6	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
	ИТОГО:	548	20,2	20,68	70,7	711	
ВТОРНИК							
1	Салат из свежей капусты с маслом	60	0,9	3,6	4,5	56	№81
2	Жаркое по-домашнему	250	16	15,7	38,5	373	№631
3	Кисель	200			18	74	№948
4	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
5	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
	ИТОГО:	548	19,3	19,68	76,8	587	
СРЕДА							
1	Салат из моркови с сахаром	60	0,7	3,6	5,5	59	№63
2	Бефстроганов из мяса куры	100	11,9	12,8	9,3	211	№598
3	Макароны отварные	150	5,3	3	32,4	184	№753
4	Сок фруктовый	200			21	94	
5	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
6	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
7	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	49	
	ИТОГО:	648	20,7	20,18	93,8	632	
ЧЕТВЕРГ							
1	Запеканка творожная с сгуш.молоком	60	2,9	4,6	7,2	108	№499
2	Котлета куриная (шницель)	100	10,8	10,4	3,1	209	№732
3	Картофельное пюре	150	3,1	3,7	20,4	133	№759
4	Напиток ВитаЛайт	200	1		29	116	№1
5	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
6	хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
	ИТОГО:	548	20,2	19,08	75,5	650	
ПЯТНИЦА							
1	Икра свекольная	60	0,8	3,6	4,1	54	№72
2	Рыба припущенная	100	12,4	11,3	7,1	141	№506
3	Рис рассыпчатый	150	3,6	3,2	30,8	197	№748
4	Компот из свежих яблок	200	0,4	0,4	9,4	80	№924
5	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
6	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	49	
	ИТОГО:	648	20	19,28	77	605	

Заведующая столовой

Борисова Л.Л.