Утверждаю:
Директор школы _____ М.Г.Обругова
Приказ № 79/2 от 01.09.2026г.

# ЗАВТРАКИ

**1 неделя**

| День | Наименование | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Понедельника | Котлета куриная | 70 | 6,65 | 12,6 | 19,6 | 218,4 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,14 | 116,82 |
| | Картофельное пюре №377 | 100 | 2,7 | 4 | 5,8 | 70 |
| | Чай с лимоном №459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| | Яблоко №338 | 80 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 75,6 |
| | **Итого** | **500** | **14,52** | **17,6** | **75,84** | **519,84** |
| Вторник | Каша рисовая с изюмом №177 | 170 | 4,93 | 8,81 | 38,85 | 254,41 |
| | Чай с молоком или сливками №378 | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81,83 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,14 | 116,82 |
| | Яблоко №338 | 80 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 75,6 |
| | **Итого** | **500** | **11,59** | **11,06** | **95,69** | **528,66** |
| Среда | Омлет с сыром №275 | 150 | 16,87 | 23,25 | 2,81 | 287,97 |
| | Чай с лимоном №459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,73 | 0,6 | 24,14 | 120,88 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 10 | 0,08 | 8,2 | 0,13 | 74,64 |
| | Яблоко №338 | 80 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 75,6 |
| | **Итого** | **500** | **22,91** | **32,55** | **53,38** | **598,11** |
| Четверг | Рис припущенный №305 | 100 | 2,43 | 2,87 | 24,45 | 133,35 |
| | Чай с молоком или сливками №378 | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81,83 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,52 | 0,7 | 33,8 | 163,58 |
| | Сосиски "Особые халяль" | 50 | 4,75 | 6,75 | 1,37 | 85,23 |
| | Яблоко №338 | 80 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 75,6 |
| | **Итого** | **500** | **15,42** | **12,07** | **92,32** | **539,59** |
| Пятница | Рыба припущенная | 90 | 15,6 | 0,6 | 0,96 | 71,64 |
| | Картофельное пюре №377 | 150 | 4,04 | 6 | 8,7 | 104,96 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,14 | 116,82 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 10 | 0,08 | 8,2 | 0,13 | 74,64 |
| | Чай с молоком или сливками №378 | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81,83 |
| | **Итого** | **500** | **25,18** | **16,65** | **49,83** | **449,89** |

| 2 неделя | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Понедельник | Рыба припущенная | 75 | 13 | 0,5 | 0,8 | 59,7 |
| | Рис отварной №304 | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,46 | 139,78 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,14 | 116,82 |
| | Чай с лимоном №459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 15 | 0,12 | 12,3 | 0,19 | 111,94 |
| | Булочка домашняя | 60 | 4,2 | 6,7 | 27,8 | 188,3 |
| | **Итого** | **500** | **23,72** | **23,68** | **86,89** | **655,56** |
| Вторник | Сырники из творога запеченые №286 | 100 | 15,8 | 5,3 | 17,9 | 182,5 |
| | Чай с молоком или сливками №378 | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81,83 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,14 | 116,82 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 10 | 0,08 | 8,2 | 0,13 | 74,64 |
| | Яблоко №338 | 80 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 75,6 |
| | Булочка домашняя | 60 | 4,2 | 6,7 | 27,8 | 188,3 |
| | **Итого** | **500** | **26,74** | **22,45** | **102,67** | **719,69** |
| Среда | Запеканка из творога №279 | 150 | 23,85 | 11,55 | 22,5 | 289,35 |
| | Чай с лимоном №459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,73 | 0,6 | 24,14 | 120,88 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 10 | 0,08 | 8,2 | 0,13 | 74,64 |
| | Яблоко №338 | 80 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 75,6 |
| | **Итого** | **500** | **29,89** | **20,85** | **73,07** | **599,49** |
| Четверг | Греча отварная №4,3 | 100 | 5,73 | 4,06 | 25,76 | 162,5 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,14 | 116,82 |
| | Котлета куриная | 70 | 6,65 | 12,6 | 19,6 | 218,4 |
| | Чай с лимоном №459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| | Яблоко №338 | 80 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 75,6 |
| | **Итого** | **500** | **17,55** | **17,66** | **95,8** | **612,34** |
| Пятница | Рис отварной №304 | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,46 | 70 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,14 | 120,88 |
| | Чай с лимоном №459 | 180 | 0,02 | 0,09 | 8,55 | 35,09 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 20 | 0,16 | 16,4 | 0,26 | 74,64 |
| | Котлета куриная | 70 | 6,65 | 12,6 | 19,6 | 218,4 |
| | Яблоко №338 | 80 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 75,6 |
| | **Итого** | **500** | **14,4** | **33,57** | **93,81** | **594,61** |