

День 6

Наименование	Выход	Б	Ж	У	ККал
Завтрак					
Котлета куриная с соусом	100	11,1	6,3	40,0	283,0
Чай заварной	200/5	0,53	0,01	12,27	59,16
Макаронны отварные	150	8,26	15,02	36,4	195,00
Хлеб в/с	20	1,86	0,9	11,8	58,64
Итого	520	19,89	21,33	88,67	537,16

День 7

Наименование	Выход	Б	Ж	У	ККал
Завтрак					
Каша манная молочная	270/10	16,24	18,10	49,7	258,98
Кисель фруктовый 0,200	200/5	0,53	0,5	22,27	259,16
Хлеб в/с, мариинский	40/20	1,86	0,9	11,8	58,64
Итого	505	18,63	19,5	83,77	576,78

День 8

Наименование	Выход	Б	Ж	У	ККал
Завтрак					
Каша пшеничная с маслом	270/10	9,92	13,42	51,00	197,25
Чай заварной с лимоном	200/5	0,53	0,01	10,99	59,16
Бутерброд с повидлом	50	7,86	6,67	11,8	258,9
Хлеб мариинский	20	2,00	0,4	10,0	51,22
Итого	550	20,31	20,5	83,79	566,53

День 9

Наименование	Выход	Б	Ж	У	ККал
Завтрак					
Каша овсяная с маслом	270/10	9,92	13,42	64,00	257,25
Чай заварной фруктовый	200	0,53	0,01	10,99	59,16
Бутерброд с сыром	50	10,86	6,67	11,8	258,9
Хлеб мариинский	20	1,86	0,9	11,8	58,64
Итого	550	23,17	21,00	86,79	575,31

День 10

Наименование	Выход	Б	Ж	У	ККал
Завтрак					
Суп гороховый с картофелем	250	13,24	15,11	61,00	278,64
Чай заварной с лимоном	200/5/5	0,53	0,01	12,27	155,00
Булочка ванильная	50	4,18	4,72	0,4	62,6
Хлеб мариинский/выс.сорт	40	2,00	0,4	10,0	51,22
Итого	570	19,95	20,24	83,67	547,46

День 1 многодетные с 11 лет

Наименование	Выход	Б	Ж	У	ККал
Завтрак					
Каша манная молочная	270/10	16,24	18,10	49,7	258,98
Кисель фруктовый 0,200	200/5	0,53	0,5	22,27	259,16
Хлеб в/с, мариинский	40/20	1,86	0,9	11,8	58,64
Итого	505	18,63	19,5	83,77	576,78

День 2

Наименование	Выход	Б	Ж	У	ККал
Завтрак					
Каша пшенная с маслом	270/10	9,92	13,42	51,00	197,25
Чай заварной с лимоном	200/5	0,53	0,01	10,99	59,16
Бутерброд с повидлом	50	7,86	6,67	11,8	258,9
Хлеб мариинский	20	2,00	0,4	10,0	51,22
Итого	550	20,31	20,5	83,79	566,53

День 3

Наименование	Выход	Б	Ж	У	ККал
Завтрак					
Рассольник ленинградский	250/10	9,92	13,42	64,00	257,25
Чай заварной фруктовый	200	0,53	0,01	10,99	59,16
Бутерброд с сыром	30/20	10,86	6,67	11,8	258,9
Хлеб мариинский					
Итого	510	21,31	20,1	86,79	575,31

День 4

Наименование	Выход	Б	Ж	У	ККал
Завтрак					
Каша рисовая молочная с маслом	250/10	13,24	13,11	61,00	298,64
Чай заварной с лимоном	200/5/5	0,53	0,01	12,27	59,16
Булочка ванильная	50	4,18	4,72	0,4	62,6
Хлеб мариинский/выс. сорт.	30/20	2,00	0,4	10,0	51,22
Итого	570	19,95	18,24	83,67	471,62

День 5

Наименование	Выход	Б	Ж	У	ККал
Завтрак					
Каша кукурузная с маслом	270/10	11,1	6,3	35,0	273,0
Чай заварной	200/5	0,53	0,01	12,27	59,16
Бутерброд с маслом	35	9,26	12,02	23,4	195,00
Хлеб мариинский	20	1,86	0,9	11,8	38,64
Итого	540	22,75	19,23	82,47	565,80

Согласовано:

Директор МКОУ Краснозерского
Лицея №1

В.Н. Трегубова

Утверждаю:

Председатель Правления
ПО Общепит Краснозерского
РайПО

А.Г. Папкова

Перспективное примерное десятидневное меню завтраки для учащихся

Муниципального казенного общеобразовательного учреждения

Краснозерского района Новосибирской области

Краснозерского лицея № 1

на осенне-зимний период 2026--2027 года

категория детей из многодетных и малообеспеченных семей с 11 лет и старше