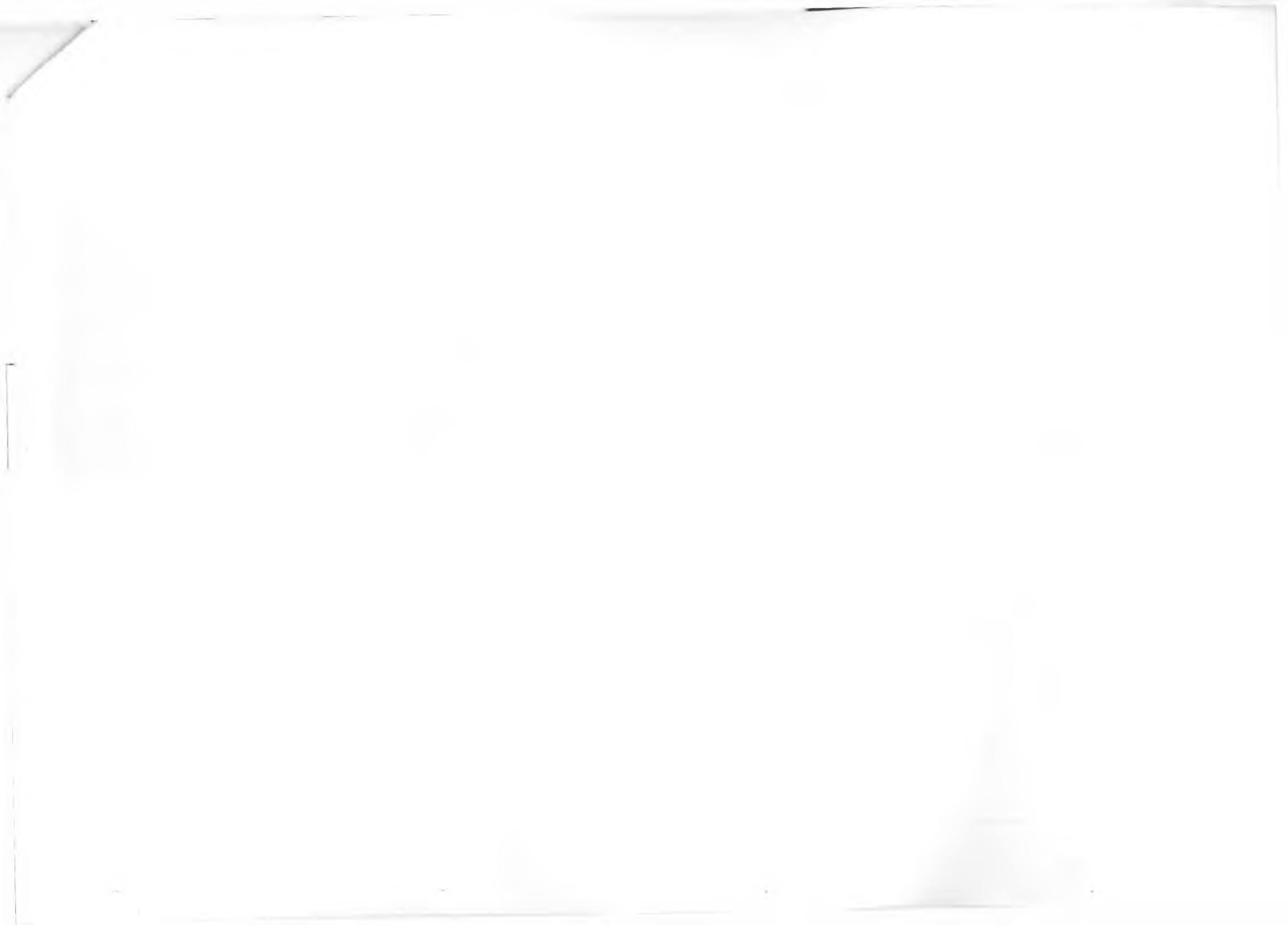


Утверждаю:
Директор Муниципального
Общеобразовательного
Учреждения «Средняя
Общеобразовательная школа № 1»
 Р.И. Даутова

**Примерное
10-дневное меню
для организации горячего завтрака
учащихся МОУ «СОШ № 1»
за счет бюджетных средств.
На 2024 – 2025 учебный год.**



День: среда

Неделя: первая

ЗАВТРАК							
Запеканка творожная со сметаной	1/200/30	28	19,2	27,4	394	251	2010
Какао с молоком	1/200	4,2	3,2	16,85	129	416	2010
Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	0,36	52,2	1	2016
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	1	2016
Всего за завтрак:	530	38,13	23,3	68,76	691,8		

День: четверг

Неделя: первая

ЗАВТРАК							
Овощи свежие/солёные (огурцы) в нарезке	1/60	0,28	0	1,21	5,78	71	2010
Котлета школьная	90	13,8	9,9	12	192	347	2021
Пюре картофельное	1/150	3,67	5,76	23,64	164,64	321	2011
Чай с лимоном	1/200/15/7	0,1	0	15	60	376	2005
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	1	2016
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	1	2016
итого за завтрак	450	23,78	16,56	76,36	591,22		

День: пятница

Неделя: первая

ЗАВТРАК							
Каша молочная рисовая	1/250	3,5	10,2	32	168	182	2010
Сыр российский порционнo	1/20	4,6	5,8	0	76	7	2010
Масло сливочное крестьянское	15	0,16	7,2	0,14	33	4	2010
Чай с сахаром	1/200/15	0,1	0	15	60	376	2010
Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	0,36	52,2	1	2016
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	1	2016
Кондитерское изделие (конфета, пряник, вафли, кекс)	50	4,2	9,3	25,7	202	447	2005
	570	18,49	33,4	97,35	707,8		

День: понедельник

Неделя: вторая

ЗАВТРАК							
Омлет натуральный с маслом сливочным крестьянским	1/200	21	38	22	560	210	2010
Зеленый горошек	1/50	4,8	0,5	28,8	152	74	2010
Чай с лимоном	1/200/15/7	0,9	0,014	15,7	39	412	2010
Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	0,36	52,2	1	2016
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	1	2016
всего за завтрак:	500	32,63	39,414	91,01	919,8		

День: вторник

Неделя: вторая

ЗАВТРАК							
Овощи свежие/солёные (помидоры) в нарезке	60	0,28	0	1,21	5,78	71	2010
Кнели из цыпленка- бройлера с рисом и маслом сливочным крестьянским	90/10	12,7	17,8	7,4	225	301	2005
Макароны отварные	1/150	5,4	6,3	36,6	225	202	2005
Какао с молоком	1/200	4,2	3,2	16,85	129	416	2010
Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	0,36	52,2	1	2016
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	1	2016

	580	28,51	28,2	86,57	753,58		
День: среда							
Неделя: вторая							
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная	1/250	5,5	7,5	36,5	201	182	2010
Сыр российский порционно	1/20	4,6	5,8	0	76	7	2010
Масло сливочное крестьянское	15	0,15	12,3	0,15	112,5	14	2005
Чай с сахаром	1/200/15	0,1	0	15	60	376	2010
Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	0,36	52,2	1	2016
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	1	2016
Яблоко калиброванное	1 шт	0,8	0	25,2	104	338	2005
всего за завтрак:	575	17,08	26,5	101,36	722,3		
День: четверг							
Неделя: вторая							
ЗАВТРАК							
Овощи свежие/солёные (огурцы) в нарезке	1/60	0,28	0	1,21	5,78	71	2010
Цыпленок-бройлер тушеный в соусе красном основном	90/80	27,18	11,52	5,94	235,8	246	2005
Каша гречневая вязкая	150	10,08	6,18	47	290	179	2010
Чай с сахаром	1/200/15	0,1	0	15	60	376	2005
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	1	2016
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	1	2016
всего за завтрак:	610	43,57	18,6	93,66	760,38		
День: пятница							
Неделя: вторая							
ЗАВТРАК							
Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/50	28	19,2	27,4	394	251	2010
Чай с сахаром лимоном	1/200/15/7	0,9	0,014	15,7	39	412	2010
Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	0,36	52,2	1	2016
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	1	2016
Итого за завтрак:	480	34,83	20,114	67,61	601,8		
Среднее значение за весь период		305,16	262,69	876,01	7450,06		

Средняя стоимость дня:

76,62

Химический состав:

Белки-23,1 гр.

жиры-24,3 гр.

Углеводы . 81,5 гр

Энергетическая ценность - 632 ккал.

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3./2.4. 3590-20

Меню подготовил:

Инженер- технолог МУ"БЦООО"



Н.В. Бelyх