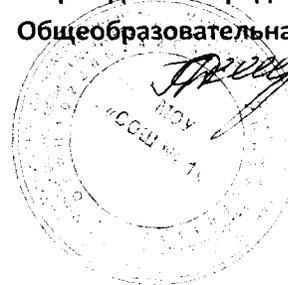


Утверждаю:  
Директор Муниципального  
Общеобразовательного  
Учреждения «Средняя  
Общеобразовательная школа № 1»  
Т.И. Даутова



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

Наименование блюда		Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность ккал.	№ рец.	Сб. 2005
		Б	Ж	У			

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень- зима

<b>Завтрак</b>							
Омлет натуральный	200	21	38	22	560	210	2010
Икра кабачковая	50	4,8	0,5	28,8	152	74	2010
Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376	2010
Сыр российский порционно	20	4,6	5,8	0	76	7	2010
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010
<b>итого за завтрак</b>		<b>35,48</b>	<b>45,08</b>	<b>94,66</b>	<b>984,2</b>		

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осень- зима

<b>ЗАВТРАК</b>							
Цыпленок - бройлер отварной	90	21	10,3	14	158	210	2010
Рис припущенный	180	7,6	5,4	32	286	179	2010
Огурец соленый	50	0,32	0	1,3	5,67	71	2010
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010
<b>итого за завтрак</b>		<b>28,92</b>	<b>15,7</b>	<b>47,3</b>	<b>449,67</b>		

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осень- зима

ЗАВТРАК							
Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/30	28	19,2	27,4	394	251	2010
Какао с молоком	200	4,2	3,2	16,85	129	416	2010
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010
<b>Всего за завтрак:</b>		<b>32,2</b>	<b>22,4</b>	<b>44,25</b>	<b>523</b>		

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осень- зима

ЗАВТРАК							
Котлета из говядины	90	13,8	10,37	14,14	209	299	2010
Макароньы отварные	180	6,1	5,4	32	202	335	2010
Помидор свежий	50	0,4	0	1,21	6,01	71	2010
Чай с лимоном	200/15/7	0,9	0,014	15,7	39	412	2010
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010
Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	0,36	52,2	1	2010
<b>итого за завтрак</b>		<b>28,16</b>	<b>16,964</b>	<b>92,27</b>	<b>644,41</b>		

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осень- зима

ЗАВТРАК							
Каша молочная рисовая	250	3,5	10,2	32	168	182	2010
Сыр российский порционно	20	4,6	5,8	0	76	7	2010
Масло сливочное крестьянское	10	0,16	7,2	0,14	33	4	2010
Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376	2010
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010
		<b>13,34</b>	<b>23,98</b>	<b>76</b>	<b>473,2</b>		

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень- зима

ЗАВТРАК							
Омле натуральный ✓	200	21	38	22	560	210	2010
Зеленый горошек консервированный ✓	25	4,8	0,5	28,8	152	74	2010
Чай с лимоном ✓	200/15/7	0,9	0,014	15,7	39	412	2010
Хлеб пшеничный 1 сорт ✓	50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2005
<b>всего за завтрак:</b>		<b>31,68</b>	<b>39,294</b>	<b>95,36</b>	<b>887,2</b>		

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень- зима

ЗАВТРАК							
Макароньы отварные с сыром ✓	200	8,2	10,3	25	226	202	2005
Помидор свежий ✓	50	0,4	0	1,21	6,01	71	2010
Какао с молоком ✓	200	4,2	3,2	16,85	129	416	2010
Хлеб пшеничный 1 сорт ✓	50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010
Банан ✓	1 шт	1,5	0,5	21	95	386	2010
		<b>12,8</b>	<b>13,5</b>	<b>43,06</b>	<b>361,01</b>		

День: среда							
Неделя: вторая							
Сезон: осень- зима							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Запеканка творожная со сметаной ✓	200/30	28	19,2	27,4	394	251	2010
Чай с лимоном ✓	200/15/7	0,9	0,014	15,7	39	412	2010
Хлеб пшеничный I сорт ✓	50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010
<b>всего за завтрак:</b>		<b>28,9</b>	<b>19,214</b>	<b>43,1</b>	<b>433</b>		
День: четверг							
Неделя: вторая							
Сезон: осень- зима							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Гуляш	100	15,1	6,4	3,3	131	246	2005
Каша гречневая вязкая	180	10,08	6,18	47	290	179	2010
Огурец соленый	50	0,32	0	1,3	5,67	71	2010
Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376	2005
Хлеб пшеничный I сорт	50	4,98	0,78	28,86	136,2	50	2005
Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	0,36	52,2	1	2010
<b>всего за завтрак:</b>		<b>25,6</b>	<b>12,58</b>	<b>66,6</b>	<b>486,67</b>		
День: пятница							
Неделя: вторая							
Сезон: осень- зима							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша манная молочная	250	5,5	7,5	36,5	201	182	2010
Масло сливочное крестьянское	10	0,16	7,2	0,14	33	4	2010
Сыр российский порционнно	20	4,6	5,8	0	76	7	2010
Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376	2005
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2005
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>15,34</b>	<b>21,28</b>	<b>80,5</b>	<b>506,2</b>		
<b>Среднее значение за весь период</b>		<b>23,1</b>	<b>24,3</b>	<b>81,5</b>	<b>632</b>		

Средняя стоимость дня:

60,0

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. Белых