

Утверждаю:

Директор муниципального
образовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №7»
Погорелов М.В.



**Примерное
10-дневное меню
для организации горячего завтрака учащихся
образовательной школы
за счет бюджетных средств
на 2023 – 2024 учебный год.**

Наименование блюда		Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность ккал.	№ рец.	Сб. 2005
		Б	Ж	У			
День: понедельник							
Неделя: первая							
Сезон: осень- зима							
Завтрак							
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 I сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010
итого за завтрак		35,48	45,08	94,66	984,2		
День: вторник							
Неделя: первая							
Сезон: осень- зима							
ЗАВТРАК							
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 I сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010
итого за завтрак		28,92	15,7	47,3	449,67		

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осень- зима

ЗАВТРАК										
Запеканка творожная со ступенным 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 I сорт	50	4,98	0,78	28,86	136,2	1				2010
Всего за завтрак:		32,2	22,4	44,25	523					

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осень- зима

ЗАВТРАК										
Котлета из говядины	90	13,8	10,37	14,14	209	299				2010
Макаронные 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 I 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
итого за завтрак		28,16	16,964	92,27	644,41					

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	1,5	60	376				2010
Хлеб пшеничный I сорт	50	4,98	0,78	28,86	136,2	1				2010
итого за завтрак		13,34	23,98	76	473,2					

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 I сорт	50	4,98	0,78	28,86	136,2	1				2005
всего за завтрак:		31,68	39,294	95,36	887,2					

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень- зима

ЗАВТРАК										
Макаронные 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 I сорт	50	4,98	0,78	28,86	136,2	1				2010
Банан	1 шт	1,5	0,5	21	95	386				2010
итого за завтрак		12,8	13,5	43,06	361,01					

День: среда										
Неделя: вторая										
Сезон: осень- зима										
ЗАВТРАК										2010
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
всего за завтрак:		28,9	19,214	43,1	433					
День: четверг										
Неделя: вторая										
Сезон: осень- зима										
ЗАВТРАК										2005
Гуляш	100	15,1	6,4	3,3	131	246				2010
Каша гречневая вязкая	180	10,08	6,18	47	290	179				2010
Огурец соленый	50	0,32	0	1,3	5,67	71				2005
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				2010
Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	0,36	52,2	1				
всего за завтрак:		25,6	12,58	66,6	486,67					
День: пятница										
Неделя: вторая										
Сезон: осень- зима										
ЗАВТРАК										2010
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 порционно	20	4,6	5,8	0	76	7				2005
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				
Итого за завтрак:		15,34	21,28	80,5	506,2					
Среднее значение за весь период		23,1	24,3	81,5	632					
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"БЦОО"

Н.В. Белых