

Утверждаю:

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



**Примерное
10-дневное меню
для организации горячего завтрака учащихся
общеобразовательной школы за счет бюджетных средств
на 2024 – 2025 учебный год.**

Наименование блюда		Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность ккал.	№ рец.	С.б. 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								394	251
Запеканка творожная со ступеным молоком	200/50	28	19,2	27,4				129	416
Квац с молоком	200	4,2	3,2	16,85				136,2	1
Хлеб пшеничный I сорт	50	4,98	0,78	28,86				52,2	
Всего за завтрак:		32,2	22,4	44,25				644,41	

День: четверг									
Неделя: первая									
Сезон: осень- зима									
ЗАВТРАК									
Котлета из говядины	90	13,8	10,37	14,14				209	299
Макарона отварные	180	6,1	5,4	32				202	335
Помидор свежий	50	0,4	0	1,21				6,01	71
Чай с лимоном	200/15/7	0,9	0,014	15,7				39	412
Хлеб пшеничный I сорт	50	4,98	0,78	28,86				136,2	1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	0,36				52,2	1
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
Сыр российский порционно	20	4,6	5,8	0				76	7
Масло сливочное крестьянское	10	0,16	2,2	0,14				33	4
Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15				60	376
Хлеб пшеничный I сорт	50	4,98	0,78	28,86				136,2	1
Итого за завтрак		13,34	23,98	76				473,2	

День: понедельник									
Неделя: вторая									
Сезон: осень- зима									
ЗАВТРАК									
Омлет натуральный	200	21	38	22				560	210
Зеленый горошек консервированный	25	4,8	0,5	28,8				152	74
Чай с лимоном	200/15/7	0,9	0,014	15,7				39	412
Хлеб пшеничный I сорт	50	4,98	0,78	28,86				136,2	1
Итого за завтрак:		31,68	39,294	95,36				887,2	

День: вторник									
Неделя: вторая									
Сезон: осень- зима									
ЗАВТРАК									
Макарона отварные с сыром	200	8,2	10,3	25				226	202
Помидор свежий	50	0,4	0	1,21				6,01	71
Какао с молоком	200	4,2	3,2	16,85				129	416
Хлеб пшеничный I сорт	50	4,98	0,78	28,86				136,2	1
Банан	1 шт	1,5	0,5	21				95	386
Итого за завтрак		12,8	13,5	43,06				361,01	

День: среда	Неделя: вторая	Сезон: осень - зима	2010
ЗАВТРАК			251
Запеканка творожная со сметаной	200/30	19,2	394
Чай с лимоном	200/1,5/1	0,014	39
Хлеб пшеничный I сорт	50	0,78	136,2
всего за завтрак:		19,214	433
День: четверг			
Неделя: вторая			
Сезон: осень - зима			
ЗАВТРАК			246
Гуляш	100	6,4	131
Каша гречневая вязкая	180	6,18	290
Отурец соленный	50	0	5,67
Чай с сахаром	200/1,5	0,1	60
Хлеб пшеничный I сорт	50	0,78	136,2
Хлеб ржаной	30	0,4	52,2
всего за завтрак:		12,58	486,67
День: пятница			
Неделя: вторая			
Сезон: осень - зима			
ЗАВТРАК			182
Каша манная молочная	250	7,5	201
Масло сливочное крестьянское	10	0,16	33
Сыр российский порционное	20	4,6	76
Чай с сахаром	200/1,5	0,1	60
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	0,78	136,2
Итого за завтрак:		21,28	506,2
Среднее значение за весь период		24,3	632
Средняя стоимость дня:	60,0		
Химический состав:			
Белки - 23,1 гр.			
жиры - 24,3 гр.			
Углеводы - 81,5 гр			
Энергетическая ценность - 632 ккал.			

Основа: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.4. 3590-20
 Меню подготовил:

Инженер-технолог МУ"БЦОО"

Н.В. Бельх