

Утверждаю: Директор муниципального
Общественного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №4»



Лапина Г. А.

Лапина Г. А.

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ЗАВТРАКА УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ШКОЛ С/СЧЕТ БЮДЖЕТНЫХ СРЕДСТВ НА 2024-2025 ГГ.**

Наименование блюда	Единица измерения	Питательные вещества (гр.)			Энергетическая ценность ккал.	№ рец.	Сб. 2005
		Б	Ж	У			
День: понедельник							
Неделя: первая							
Сезон: осень-зима							
Завтрак							
Омлет натуральный	22	200	21	22	560	210	2010
Икра кабачковая	28,8	50	4,8	28,8	152	74	2010
Чай с сахаром	15	200/15	0,1	15	60	376	2010
Хлеб пшеничный I сорт	28,86	1/50	4,98	28,86	136,2	1	2010
итого за завтрак	94,66	908,2	30,88	94,66	908,2		

День: вторник							
Неделя: первая							
Сезон: осень-зима							
ЗАВТРАК							
Цыпленок - бройлер отварной	14	90	21	14	158	210	2010
Рис припущенный	32	180	7,6	32	286	179	2010
Огурец соленый	1,3	50	0,32	1,3	5,67	71	2010
Хлеб пшеничный I сорт	28,86	1/50	4,98	28,86	136,2	1	2010
итого за завтрак	47,3	289,2	15,7	47,3	449,67		

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

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

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

ЗАВТРАК													
Котлета из мяса цб	14,14	90	13,8	10,37	14,14	209	299	2010					
Макаронные отварные	32	180	6,1	5,4	32	202	335	2010					
Чай с лимоном	15,7	200/15/7	0,9	0,014	15,7	39	412	2010					
Хлеб пшеничный I сорт	28,86	50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010					
Хлеб ржаной	52,2	30	1,98	0,4	52,2	52,2	1	2010					
Итого за завтрак	91,06		27,76	16,964	91,06	638,4							

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

ЗАВТРАК													
Каша молочная рисовая	32	250	3,5	10,2	32	168	182	2010					
Чай с сахаром	15	200/15	0,1	0	15	60	376	2010					
Хлеб пшеничный I сорт	28,86	50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010					
Итого за завтрак	75,86		8,58	10,98	75,86	364,2							

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

ЗАВТРАК													
Омлет натуральный	22	200	21	38	22	560	210	2010					
Зеленый горошек консервированный	15,7	25	4,8	0,5	15,7	152	74	2010					
Чай с лимоном	28,86	200/15/7	0,9	0,014	28,86	39	412	2010					
Хлеб пшеничный I сорт	28,86	50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2005					
всего за завтрак:	95,3		31,68	39,294	95,36	887,2							

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

ЗАВТРАК													
Макаронные отварные с сыром	25	200	8,2	10,3	25	226	202	2005					
Какао с молоком	16,85	200	4,2	3,2	16,85	129	416	2010					
Хлеб пшеничный I сорт	28,86	50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010					
Итого за завтрак	41,85		12,4	13,5	41,85	355							

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

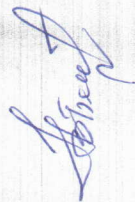
ЗАВТРАК													
Запеканка творожная со сметаной	27,4	200/30	28	19,2	27,4	394	251	2010					

Чай с лимоном 1 сорт	0,014	15	200/15/7	0,9	412	0,014	15,7	39	412	2010
Хлеб пшеничный 1 сорт	0,78	28,86	50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	1	2010
всего за завтрак:	19,214	43,1		28,9	19,214	43,1	433			
День: четверг										
Неделя: вторая										
Сезон: осень-зима										
ЗАВТРАК										
Котлета рубленая из мяса цыпленка-бройлера	0,18	47	90	16	16,66	1,56	275,4	306	306	2011
Каша гречневая вязкая	0	1,3	180	10,08	6,18	47	290	179	179	2010
Огурец соленый	0	1,3	50	0,32	0	1,3	5,67	71	71	2010
Чай с сахаром	0	1,5	200/15	0,1	0	1,5	60	376	376	2005
Хлеб пшеничный 1 сорт	0,78	28,86	50	4,98	0,78	28,86	136,2	50	50	2005
Хлеб ржаной	0,4	0,36	30	1,98	0,4	0,36	52,2	1	1	2010
всего за завтрак:	22,84	64,86	631,07	26,5	22,84	64,86	631,07			
День: пятница										
Неделя: вторая										
Сезон: зима-весна										
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная	0	36,5	250	5,5	7,5	36,5	201	182	182	2010
Чай с сахаром	0	15	200/15	0,1	0	15	60	376	376	2005
Хлеб пшеничный 1 сорт	0,78	28,86	1,50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	1	2005
Итого за завтрак:	8,28	80,36	10,58	10,58	8,28	80,36	397,2			
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.										

Инженер-технолог МУ "БЦОО"

Н.В. Белых

Н.В. Белых



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

Меню подготовил: