

Утверждаю: **Директор МОУ «СОШ №10»**
с.Бурлацкое
Журавлёва И.А.



**Примерное
10-дневное меню
для организации горячего завтрака
учащихся муниципального образовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 10»
за счет средств федерального бюджета
2024-2025 год.**

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

День: понедельник

1 день

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Завтрак							
Омлет натуральный с маслом сливочным крестьянским	200/10	16,8	20,8	22,4	306	210	2010
Икра кабачковая	1/60	4,8	0,5	28,8	152	74	2010
Сок яблочный	200	0,26	0,06	15,2	62	393	2005
Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	0,36	52,2	1	2010
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010
итого за завтрак	530	28,82	22,54	95,62	708,4		

День: вторник

2 день

Сезон: осень-зима

ЗАВТРАК							
Каша молочная рисовая	1/250	3,50	10,2	32	168	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	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	0,36	52,2	1	
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010
Кондитерское изделие (конфета, пряник, вафли, кекс)	50	4,2	9,3	25,7	202	447	
итого за завтрак	530	13,34	23,98	76	473,2		

3 день

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

ЗАВТРАК							
Запеканка творожная со сметаной	1/200/30	28	19,2	27,4	394	251	2010
Чай с сахаром	1/200/15	0,1	0	15	60	376	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	0,36	52,2	1	2010
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010
Всего за завтрак:	530	28,1	19,2	42,4	454		

4 день

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

ЗАВТРАК							
Овощи свежие/солёные (огурцы) в нарезке	1/60	0,32	0	1,3	5,67	71	2005
Котлета школьная	90	13,8	9,9	12	192	347	2021
Пюре картофельное	1/150	3,12	5,1	18,45	132,6	312	2005
Чай с лимоном	1/200/15/7	0,9	0,014	15,7	39	412	2010
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	1	2010
Итого за завтрак	450	10,98	6,294	63,37	360		

5 день

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

ЗАВТРАК							
Овощи свежие/солёные (помидоры) в нарезке	1/60	0,32	0	1,3	5,67	71	2010
Цыплёнок-бройлер отварной	1/90	21	10,3	14	158	210	2010
Рис припущенный	1/150	7,6	5,4	32	286	179	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	2010
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010
Яблоко калиброванное	1 шт	0,8	0	25,2	104	338	2005
Всего за завтрак	570	36,46	16,894	90,92	671,4		

6 день

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

ЗАВТРАК							
Омлет натуральный с маслом сливочным крестьянским	1/200	16,8	20,8	22,4	306	210	2010
Пкра кабачковая	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	2010
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2005
Всего за завтрак:	500	29,46	22,494	96,12	685,4		

7 день

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

ЗАВТРАК							
Овощи свежие/солёные (помидоры) в нарезке	60	0,32	0	1,3	5,67		

Клеши из пыленка-бройлера с рисом и маслом сливочным крестьянским	90/10	12,7	17,8	7,4	225	301	2005
Макаронь 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		
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010
	580	9,6	9,5	53,45	354		
День: пятница							
Неделя: вторая							
Сезон: осень-зима							
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	
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010
Итого за завтрак:	480	28,9	19,214	43,1	433		

День: четверг							
Неделя: вторая							
Сезон: осень-зима							
ЗАВТРАК							
Овощи свежие/солёные (огурцы) в нарезке	1/60	0,32	0	1,3	5,67	71	2010
ЦБ запеченный в соусе красном основном	90/80	11,85	20,6	10,5	294	842	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 I сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	50	2005
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	1	2010
всего за завтрак:	610	22,03	26,78	72,5	644		
День: среда							
Неделя: вторая							
Сезон: осень-зима							
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	2010
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010
Яблоко калиброванное	1 шт	0,8	0	25,2	104	338	2005
всего за завтрак:	575	15,34	21,28	80,5	506,2		

Белки-23,1 гр.

жиры-24,3 гр.

Углеводы . 81,5 гр

Энергетическая ценность - 632 ккал.



Н.В. Белых