

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 краевого бюджета-СВО  
2024-2025 год.**

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

День: понедельник

1 день

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

<b>Завтрак</b>							
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
Конфета вафельная	1/60	2,8	20,25	33,6	320,25	1	2011
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
<b>итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>31,62</b>	<b>42,79</b>	<b>129,22</b>	<b>1028,65</b>		

День: вторник

2 день

Сезон: осень-зима

<b>ЗАВТРАК</b>							
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	
Банан	280	0,6	0,6	13,5	66	368	2011
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
Кондитерское изделие (конфета, пряник, вафли, кекс)	50	4,2	9,3	25,7	202	447	
<b>итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>13,34</b>	<b>23,98</b>	<b>76</b>	<b>473,2</b>		

День: среда

3 день

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	2010
Апельсин	200	0,6	0,6	13,5	66	368	2011
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
<b>Всего за завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>28,1</b>	<b>19,2</b>	<b>42,4</b>	<b>454</b>		

День: четверг

4 день

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
Пирожок	1/60	9,96	1,56	76	272,4	1	2016
Хлеб пшеничный I 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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>20,94</b>	<b>7,854</b>	<b>139,37</b>	<b>632,4</b>		

День: пятница

5 день

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

ЗАВТРАК							
Овощи свежие/солёные (помидоры) в нарезке	1/60	0,32	0	1,3	5,67	71	2010
Цыпленок-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 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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>36,46</b>	<b>16,894</b>	<b>90,92</b>	<b>671,4</b>		

День: понедельник

6 день

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

ЗАВТРАК							
Омлет натуральный с маслом сливочным крестьянским	1/200	16,8	20,8	22,4	306	210	2010
Икра 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
Конфета вафельная	1/60	2,8	20,25	33,6	320,25	1	2011
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	2005
<b>Всего за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>32,26</b>	<b>42,744</b>	<b>129,72</b>	<b>1005,65</b>		

День: вторник

7 день

Неделя: вторая

<b>Сезон: осень-зима</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Овощи свежие/солёные (помидоры) в нарезке	60	0,32	0	1,3	5,67		
Кнели из цыпленка-бройлера с рисом и маслом сливочным крестьянским	90/10	12,7	17,8	7,4	225	301	2005
Макарони 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 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010
	<b>580</b>	<b>9,6</b>	<b>9,5</b>	<b>53,45</b>	<b>354</b>		

<b>День: пятница</b>							
<b>Неделя: вторая</b>							
<b>Сезон: осень-зима</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
сок фруктовый	200	0,26	0,06	15,2	62	393	2005
Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	0,36	52,2	1	
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>480</b>	<b>28,9</b>	<b>19,214</b>	<b>43,1</b>	<b>433</b>		

<b>День: четверг</b>							
<b>Неделя: вторая</b>							
<b>Сезон: осень-зима</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Овощи свежие/солёные (огурцы) в нарезке	1/60	0,32	0	1,3	5,67	71	2010
Филе цыпленка бройлера тушеное в соусе сметанном с луком	90/90	27,18	11,52	5,94	235,8	246	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
Яблоко	200	0,6	0,6	13,5	66	15	368
Хлеб пшеничный 1 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
<b>всего за завтрак:</b>	<b>610</b>	<b>37,36</b>	<b>17,7</b>	<b>67,94</b>	<b>585,8</b>		

10 день

День: среда  
Неделя: вторая  
Сезон: осень-зима

<b>ЗАВТРАК</b>							
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 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
<b>всего за завтрак:</b>	<b>575</b>	<b>15,34</b>	<b>21,28</b>	<b>80,5</b>	<b>506,2</b>		

Стоимость дня 88,66 руб.

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:



Н.В. Белых

Инженер-технолог МУ"БЦООО"