


УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ № 9»

И.Н. Василенко

**Примерное
Десятидневное меню
для организации завтрака
учащихся 1-2 классов за счет бюджетных средств
на 2024-2025 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 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 1 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							

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 1 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		

День: среда									
Неделя: первая									
Сезон: осень-зима									
ЗАВТРАК									
Запеканка творожная со сметаной	1/200/30	28	19,2	27,4	394	251	2010		
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	1	2010		
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010		
Всего за завтрак:	530	32,2	22,4	44,25	523				

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		
Коплета 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 I сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010		
Хлеб ржаной	1/50	1,98	0,4	0,36	52,2	1	2010		
Итого за завтрак	450	10,98	6,294	63,37	360				

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		
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		
Итого за завтрак	570	36,46	16,894	90,92	671,4				

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		
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		
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		
Всего за завтрак:	500	29,46	22,494	96,12	685,4				

День: вторник									
Неделя: вторая									
Сезон: осень-зима									
ЗАВТРАК									
Овощи свежие/солёные (помидоры) в нарезке	60	0,32	0	1,3	5,67				

Клеи из шпыленка-бройлера с рисом и маслом сливочным крестьянским	90/10	12,7	17,8	7,4	225	301	2005
Макаронны 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	1	2010
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	
	580	9,6	9,5	53,45	354		
День: среда							
Неделя: вторая							
Сезон: осень-зима							
ЗАВТРАК						251	2010
Запеканка творожная со стуженным молоком	200/50	28	19,2	27,4	394	412	2010
Чай с сахаром лимон	1/200/15/7	0,9	0,014	15,7	39	1	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	
всего за завтрак:	480	28,9	19,214	43,1	433		
День: четверг							
Неделя: вторая							
Сезон: осень-зима							
ЗАВТРАК						71	2010
Овощи свежие/соленые (огурцы) в нарезке	1/60	0,32	0	1,3	5,67	246	2005
Филе пыленка бройлера тушеное в соусе сметанном с луком	90/90	27,18	11,52	5,94	235,8	179	2010
Каша гречневая вязкая	150	10,08	6,18	47	290	60	2005
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	2010
Хлеб ржаной	1/50	1,98	0,4	0,36	52,2	1	
всего за завтрак:	610	37,36	17,7	67,94	585,8		
День: пятница							
Неделя: вторая							
Сезон: осень-зима							
ЗАВТРАК						182	2010
Каша манная молочная	1/250	5,5	7,5	36,5	201	7	2010
Сыр российский порционно	1/20	4,6	5,8	0	76	14	2005
Масло сливочное крестьянское	15	0,15	12,3	0,15	112,5	338	2005
Яблоко калиброванное	1 шт	0,8	0	15	104	376	2010
Чай с сахаром	1/200/15	0,1	0	28,86	60	1	2010
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	4,98	0,4	0,36	52,2	1	2010
Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	80,5	506,2		
Итого за завтрак:	575	15,34	21,28	81,5	632		
Среднее значение за весь период	76,62						

Средняя стоимость дня:
Химический состав:

Белки-23,1 гр.
Жиры-24,3 гр.
Углеводы .

81,5 гр

Энергетическая ценность 679



Следование Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.72.4.3590-20

инженер - Техноло