

Утверждаю

Директор Муниципального  
Общеобразовательного  
Учреждения СОШ №12  
Икрянов А.В.



**Примерное  
10-дневное меню  
для организации горячего питания  
учащихся образовательных школ  
за счет бюджета  
(Завтрак)  
на 2024-2025 г.**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептур	год сбора рецептур
		Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
<b>Сезон: осень-зима. Неделя первая. День: понедельник.</b>															
<b>Завтрак:</b>															
Каша молочная рисовая	1\250	9,16	8,6	45,03	296	169	78,65	222,4	2,12	0,22	0,19	0,06	1,73	104	2011
Масло сливочное порционно	1\10	0,08	7,25	0,13	66	2,4	0	3	0,02	0	0,01	0,02	0	41	2011
Чай с сахаром	1\200\15	0,06	0,02	11,3	45,26	11,31	0,1	2,82	0	0	0	0,02	0,03	376	2010
Сыр российский порционно	1\15	3,48	4,42	0	54	132	5,25	75	0,15	0	0,05	0,03	0,1	5	2011
Хлеб пшеничный 1 сорт	1\50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>16,73</b>	<b>20,79</b>	<b>80,61</b>	<b>577,86</b>	<b>326,2</b>	<b>100,5</b>	<b>346,7</b>	<b>3,29</b>	<b>0,3</b>	<b>0,28</b>	<b>8,13</b>	<b>1,86</b>		
<b>Сезон: осень-зима. Неделя первая. День: вторник.</b>															
<b>Завтрак:</b>															
Омлет натуральный	1\150	5,54	16,97	1,97	182,3	47,1	7,8	104	1,16	0,04	0,23	0,11	0,11	215	2011
Икра кабачковая	1\50	0,6	3,3	4,1	4,9	12,67	9,17	1,59	0,42	1,66	0,01	0,01	3,86	53	2011
Чай с сахаром	200\15	0,06	0,02	11,3	45,26	11,31	0,1	2,82	0	0	0	0,02	0,03	376	2010
Хлеб пшеничный 1 сорт	1\50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>10,15</b>	<b>20,79</b>	<b>41,52</b>	<b>349,06</b>	<b>82,58</b>	<b>33,57</b>	<b>151,9</b>	<b>2,58</b>	<b>1,78</b>	<b>0,27</b>	<b>8,14</b>	<b>4</b>		
<b>Сезон: осень-зима. Неделя первая. День: среда.</b>															
<b>Завтрак:</b>															
Запеканка творожная со сгущенным	180\30	35,08	24,1	21,42	494	294,3	44,4	465	1,38	0,06	0,2	0,56	0,7	237	2011
Какао с молоком	1\200	3,5	3,02	13,85	98	127,4	18,55	106,5	0,45	0,04	0,15	0,14	1,33	397	2011
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>38,58</b>	<b>27,12</b>	<b>35,27</b>	<b>592</b>	<b>421,7</b>	<b>62,95</b>	<b>571,5</b>	<b>1,83</b>	<b>0,1</b>	<b>0,35</b>	<b>0,7</b>	<b>2,03</b>		
<b>Сезон: осень-зима. День: четверг.</b>															
<b>Завтрак:</b>															
Макаронь отварные с сыром	1\200	8,2	10,3	25	226	2,6	4,5	6,3	1,2	8,1	1,6	2,5	0	202	2005
Какао с молоком	1\200	3,5	3,02	13,85	98	127,4	18,55	106,5	0,45	0,04	0,15	0,14	1,33	397	2011
Хлеб пшеничный 1 сорт	1\50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>15,65</b>	<b>13,82</b>	<b>63</b>	<b>440,6</b>	<b>141,5</b>	<b>39,55</b>	<b>156,3</b>	<b>2,65</b>	<b>8,22</b>	<b>1,78</b>	<b>10,6</b>	<b>1,33</b>		
<b>Сезон: осень-зима. Неделя первая. День: пятница.</b>															
<b>Завтрак:</b>															
Цыпленок-бройлер отварной	90	9,45	16,5	14	243,83	2,5	2,6	8,4	15,1	12,4	9,1	9,6	1,5	842	2005
Рис припущенный	180	4,34	5,7	42,97	250,56	11,45	30,93	93,04	0,62	0,04	0,02	0,86	0	892	2016
Чай с сахаром и лимоном	200\15\7	0,26	0,06	15,2	62	17,38	5,24	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005
Хлеб пшеничный 1 сорт	1\50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>18</b>	<b>22,76</b>	<b>96,32</b>	<b>672,99</b>	<b>42,83</b>	<b>55,27</b>	<b>154,7</b>	<b>17,6</b>	<b>12,5</b>	<b>9,15</b>	<b>18,5</b>	<b>4,33</b>		
<b>Сезон: осень-зима. Неделя вторая. День: понедельник.</b>															
<b>Завтрак:</b>															
Каша молочная манная	250	8,5	6,5	33,3	145,3										180,7
Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	2,4	0	3	0,02	0	0,01	0,02	0	41	2011
Чай с сахаром	200\15	0,06	0,02	11,3	45,26	11,31	0,1	2,82	0	0	0	0,02	0,03	376	2010
Сыр российский порционно	15	3,48	4,42	0	54	132	5,25	75	0,15	0	0,05	0,03	0,1	5	2011

Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>7,57</b>	<b>12,19</b>	<b>35,58</b>	<b>281,86</b>	<b>157,2</b>	<b>21,85</b>	<b>124,3</b>	<b>1,17</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>	<b>8,07</b>	<b>0,13</b>		
<b>Сезон: осень-зима. Неделя вторая. День: вторник.</b>															
<b>Завтрак:</b>															
Омлет натуральный	1\150	5,54	16,97	1,97	182,3	47,1	7,8	104	1,16	0,04	0,23	0,11	0,11	215	2011
Икра кабачковая	1\50	4,8	1,6	29	152	2,6	6,3	9,3	7,8	7,6	1,2	8,6	7	74	2005
Чай с сахаром	200\15	0,06	0,02	11,3	45,26	11,31	0,1	2,82	0	0	0	0,02	0,03	376	2010
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>14,35</b>	<b>19,09</b>	<b>66,42</b>	<b>496,16</b>	<b>72,51</b>	<b>30,7</b>	<b>159,6</b>	<b>9,96</b>	<b>7,72</b>	<b>1,46</b>	<b>16,7</b>	<b>7,14</b>		
<b>Сезон: осень-зима. Неделя вторая. День: среда.</b>															
<b>Завтрак:</b>															
Запеканка творожная со сметаной	180\30	35,08	24,1	21,42	494	294,3	44,4	465	1,38	0,06	0,2	0,56	0,7	237	2011
Чай с сахаром и лимоном	200\15\8	0,26	0,06	15,2	62	17,38	5,24	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005
<b>Итого за завтрак</b>		<b>35,34</b>	<b>24,16</b>	<b>36,62</b>	<b>556</b>	<b>311,7</b>	<b>49,64</b>	<b>474,8</b>	<b>2,29</b>	<b>0,06</b>	<b>0,2</b>	<b>0,59</b>	<b>3,53</b>		
<b>Сезон: осень-зима, Неделя вторая. День: четверг.</b>															
<b>Завтрак:</b>															
Каша молочная с пшеном	1\250	9,16	8,6	45,03	296	169	78,65	222,4	2,12	0,22	0,19	0,06	1,73	104	2011
Масло сливочное порционно	1\10	0,08	7,25	0,13	66	2,4	0	3	0,02	0	0,01	0,02	0	41	2011
Чай с сахаром	1\200\15	0,06	0,02	11,3	45,26	11,31	0,1	2,82	0	0	0	0,02	0,03	376	2010
Сыр российский порционно	1\15	3,48	4,42	0	54	132	5,25	75	0,15	0	0,05	0,03	0,1	5	2011
Хлеб пшеничный 1 сорт	1\50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>16,73</b>	<b>20,79</b>	<b>80,61</b>	<b>577,86</b>	<b>326,2</b>	<b>100,5</b>	<b>346,7</b>	<b>3,29</b>	<b>0,3</b>	<b>0,28</b>	<b>8,13</b>	<b>1,86</b>		
<b>Сезон: осень-зима. Неделя вторая. День: пятница.</b>															
<b>Завтрак:</b>															
Макароньы отварные с сыром	1\200	8,2	10,3	25	226	2,6	4,5	6,3	1,2	8,1	1,6	2,5	0	202	2005
Какао с молоком	1\200	3,5	3,02	13,85	98	127,4	18,55	106,5	0,45	0,04	0,15	0,14	1,33	397	2011
Хлеб пшеничный 1 сорт	1\50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>15,65</b>	<b>13,82</b>	<b>63</b>	<b>440,6</b>	<b>141,5</b>	<b>39,55</b>	<b>156,3</b>	<b>2,65</b>	<b>8,22</b>	<b>1,78</b>	<b>10,6</b>	<b>1,33</b>		

Средняя стоимость дня: 60.0

Химический состав:

Белки-23,1гр

Жиры-24,3гр.

Углеводы-81,5гр.

Энергетическая

ценность-632ккал.

Меню подготовил:

Инженер-технолог

МУ"БЦООО"

Н.В. Белых



Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>7,57</b>	<b>12,19</b>	<b>35,58</b>	<b>281,86</b>	<b>157,2</b>	<b>21,85</b>	<b>124,3</b>	<b>1,17</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>	<b>8,07</b>	<b>0,13</b>		
<b>Сезон: осень-зима. Неделя вторая. День: вторник.</b>															
<b>Завтрак:</b>															
Омлет натуральный	1\150	5,54	16,97	1,97	182,3	47,1	7,8	104	1,16	0,04	0,23	0,11	0,11	215	2011
Икра кабачковая	1\50	4,8	1,6	29	152	2,6	6,3	9,3	7,8	7,6	1,2	8,6	7	74	2005
Чай с сахаром	200\15	0,06	0,02	11,3	45,26	11,31	0,1	2,82	0	0	0	0,02	0,03	376	2010
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>14,35</b>	<b>19,09</b>	<b>66,42</b>	<b>496,16</b>	<b>72,51</b>	<b>30,7</b>	<b>159,6</b>	<b>9,96</b>	<b>7,72</b>	<b>1,46</b>	<b>16,7</b>	<b>7,14</b>		
<b>Сезон: осень-зима. Неделя вторая. День: среда.</b>															
<b>Завтрак:</b>															
Запеканка творожная со сметаной	180\30	35,08	24,1	21,42	494	294,3	44,4	465	1,38	0,06	0,2	0,56	0,7	237	2011
Чай с сахаром и лимоном	200\15\8	0,26	0,06	15,2	62	17,38	5,24	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005
<b>Итого за завтрак</b>		<b>35,34</b>	<b>24,16</b>	<b>36,62</b>	<b>556</b>	<b>311,7</b>	<b>49,64</b>	<b>474,8</b>	<b>2,29</b>	<b>0,06</b>	<b>0,2</b>	<b>0,59</b>	<b>3,53</b>		
<b>Сезон: осень-зима, Неделя вторая. День: четверг.</b>															
<b>Завтрак:</b>															
Каша молочная с пшеном	1\250	9,16	8,6	45,03	296	169	78,65	222,4	2,12	0,22	0,19	0,06	1,73	104	2011
Масло сливочное порционно	1\10	0,08	7,25	0,13	66	2,4	0	3	0,02	0	0,01	0,02	0	41	2011
Чай с сахаром	1\200\15	0,06	0,02	11,3	45,26	11,31	0,1	2,82	0	0	0	0,02	0,03	376	2010
Сыр российский порционно	1\15	3,48	4,42	0	54	132	5,25	75	0,15	0	0,05	0,03	0,1	5	2011
Хлеб пшеничный 1 сорт	1\50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>16,73</b>	<b>20,79</b>	<b>80,61</b>	<b>577,86</b>	<b>326,2</b>	<b>100,5</b>	<b>346,7</b>	<b>3,29</b>	<b>0,3</b>	<b>0,28</b>	<b>8,13</b>	<b>1,86</b>		
<b>Сезон: осень-зима. Неделя вторая. День: пятница.</b>															
<b>Завтрак:</b>															
Макароньы отварные с сыром	1\200	8,2	10,3	25	226	2,6	4,5	6,3	1,2	8,1	1,6	2,5	0	202	2005
Какао с молоком	1\200	3,5	3,02	13,85	98	127,4	18,55	106,5	0,45	0,04	0,15	0,14	1,33	397	2011
Хлеб пшеничный 1 сорт	1\50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>15,65</b>	<b>13,82</b>	<b>63</b>	<b>440,6</b>	<b>141,5</b>	<b>39,55</b>	<b>156,3</b>	<b>2,65</b>	<b>8,22</b>	<b>1,78</b>	<b>10,6</b>	<b>1,33</b>		

Средняя стоимость дня: 60.0

Химический состав:

Белки-23,1гр

Жиры-24,3гр.

Углеводы-81,5гр.

Энергетическая

ценность-632ккал.

Меню подготовил:

Инженер-технолог

МУ"БЦООО"

Н.В. Бельх