

Утверждаю:
Директор муниципального
общеобразовательного
учреждения СОШ №12
Икрянов А.В.



**Примерное
10-дневное меню
для организации горячего питания
учащихся общеобразовательных школ за счет
федерального бюджета
1-4класс
на 2025 г.**

Наименование блюда		Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг				Витамины мг				№ рец.	Сб. 2005
		Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень- зима

Завтрак															
Каша молочная рисовая	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
Сыр российский порционно	20	3,48	4,42	0	54	132	5,25	75	0,15	0	0,05	0,03	0,1	5	2011
Масло сливочное крестьянское	10	0,08	7,25	0,13	66	2,4	0	3	0,02	0	0,01	0,02	0	41	2010
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	50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
Итого за завтрак	530	16,93	20,83	84,51	594,6	332,28	105,64	353,68	4,2	0,3	0,28	8,14	4,66		

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осень- зима

ЗАВТРАК															
Омлет натуральный	200	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
Помидор свежий	60	0,5	0	3,08	42,24	13,79	5,52	10,92	0,28	0,02	0,02	0,03	6,9	71	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	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
итого за завтрак	525	10,05	17,49	40,5	386,4	83,7	29,92	161,24	2,44	0,14	0,28	8,16	7,04		

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осень- зима

ЗАВТРАК															
Запеканка творожная со сгущенным молоком	200\50	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	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	50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
Всего за завтрак:	500	42,53	27,62	59,42	708,6	433,2	79,45	615	2,83	0,18	0,38	8,7	2,03		

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осень- зима

ЗАВТРАК															
Каша молочная с хлопьями геркулес	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
Сыр российский порционно	20	3,48	4,42	0	54	132	5,25	75	0,15	0	0,05	0,03	0,1	5	2011
Масло сливочное крестьянское	10	0,08	7,25	0,13	66	2,4	0	3	0,02	0	0,01	0,02	0	41	2010
Какао с молоком	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	50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
итого за завтрак	530	20,17	23,79	83,16	630,6	138,9	35,05	150	1,45	0,12	0,18	8,14	3,16		

День: пятница

Неделя: первая															
Сезон: осень- зима															
ЗАВТРАК															
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
Отулец свежий в нарезке	60	0,28	0	1,21	5,78	15,57	9,5	18,57	1,23	0	0,16	6,78	0	71	2005
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
итого за завтрак	580	18,28	22,76	97,53	678,77	58,4	64,77	173,29	18,86	12,52	9,31	25,27	4,33		
День: понедельник															
Неделя: вторая															
Сезон: осень- зима															
ЗАВТРАК															
Каша манная молочная	250	5,51	7,28	39,36	245	5,73	2,7	4,3	0,51	0	0	0,04	0,12	168	2011
Сыр российский порционно	20	3,48	4,42	0	54	132	5,25	75	0,15	0	0,05	0,03	0,1	5	2011
Масло сливочное крестьянское	10	0,08	7,25	0,13	66	2,4	0	3	0,02	0	0,01	0,02	0	41	2010
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	50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
Итого за завтрак:	530	13,28	19,51	78,84	543,6	169,01	29,69	135,58	2,59	0,08	0,09	8,12	3,05		
День: вторник															
Неделя: вторая															
Сезон: осень- зима															
ЗАВТРАК															
Омлет натуральный	200	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	60	4,8	16	28,8	152	2,6	6,3	9,3	7,8	7,6	1,2	8,6	7	53	2005
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
итого за завтрак	510	14,55	33,53	70,12	512,9	78,58	35,84	166,58	10,87	7,72	1,46	16,74	9,94		
День: среда															
Неделя: вторая															
Сезон: осень- зима															
ЗАВТРАК															
Запеканка творожная со сметаной	200\50	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	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
Всего за завтрак:	515	39,09	24,62	56,87	655,86	317,11	61	511,32	2,38	0,14	0,23	8,58	0,73		
День: четверг															
Неделя: вторая															
Сезон: осень- зима															
ЗАВТРАК															
Каша молочная с пшеном	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
Сыр российский порционно	20	3,48	4,42	0	54	132	5,25	75	0,15	0	0,05	0,03	0,1	5	2011
Масло сливочное крестьянское	10	0,08	7,25	0,13	66	2,4	0	3	0,02	0	0,01	0,02	0	41	2010

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	50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
Итого за завтрак	530	16,93	20,83	84,51	594,6	332,28	105,64	353,68	4,2	0,3	0,28	8,14	4,66		
День: пятница Неделя: вторая Сезон: осень- зима															
ЗАВТРАК															
Макароны отварные с маслом сливочным	180	8,2	10,3	25	226	2,6	4,5	6,3	1,2	8,1	1,6	2,5	0	202	2005
Филе цыпленка-бройлера тушеное в соусе	100\100	0,5	0	3,08	42,24	13,79	5,52	10,92	0,28	0,02	0,03	6,9	0	71	2005
Огурец свежий в нарезке	60	0,28	0	1,21	5,78	15,57	9,5	18,57	1,23	0	0,16	6,78	0	71	2005
Какао с молоком	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	50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
итого за завтрак	690	16,43	13,82	67,29	488,62	170,86	54,57	185,79	4,16	8,24	1,97	24,32	1,33		
Среднее значение за весь период		23,1	24,3	81,5	632										

Средняя стоимость дня:

80,18

Химический состав:

Белки-23,1 гр.

жиры-24,3 гр.

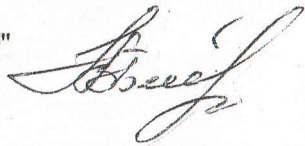
Углеводы . 81,5 гр

Энергетическая ценность - 632 ккал.

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

Меню подготовил:

Инженер- технолог МУ"БЦООО"



Н.В. Белых