

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 2025 г.**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			энергет. ценность	Минеральные вещества				Витамины мг.				Нормативы	сборник рецептов	
		Б	Ж	У		ккал.	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP			C
Сезон: зима- весна. Неделя первая. День: понедельник.																
Завтрак:																
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	
Итого за завтрак:	525	16,73	20,79	80,61	577,86	326,2	100,5	346,7	3,29	0,3	0,28	8,13	1,86			
Сезон: зима- весна. Неделя первая. День: вторник.																
Завтрак:																
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\60	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	
Итого за завтрак:	460	10,15	20,79	41,52	349,06	82,58	33,57	151,9	2,58	1,78	0,27	8,14	4			
Сезон: зима- весна. Неделя первая. День: среда.																
Завтрак:																
Запеканка творожная со сметаной	150\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	
Итого за завтрак:	380	38,58	27,12	35,27	592	421,7	62,95	571,5	1,83	0,1	0,35	0,7	2,03			
Сезон: зима- весна. Неделя первая. День: четверг.																
Завтрак:																
Каша молочная с хлопьями Геркулес	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	
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	
Чай с сахаром	200\15	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:	525	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0			
Сезон: зима- весна. Неделя первая. День: пятница.																
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	1\150	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	200\15	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:	490	18	22,76	96,32	672,99	42,83	55,27	154,7	17,6	12,5	9,15	18,5	4,33			
Сезон :зима- весна. Неделя вторая. День: понедельник.																
Завтрак:																
Каша молочная манная	250	8,5	6,5	33,3	145,3											
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 порционнo	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
Итого за завтрак:	525	7,57	12,19	35,58	281,86	157,2	21,85	124,3	1,17	0,08	0,09	8,07	0,13		
Сезон :зима- весна. Неделя вторая. День: вторник.															
Завтрак:															
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\60	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
Итого за завтрак:	460	14,35	19,09	66,42	496,16	72,51	30,7	159,6	9,96	7,72	1,46	16,7	7,14		
Сезон: зима- весна. Неделя вторая. День: среда.															
Завтрак:															
Запеканка творожная со сметаной	150\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	200\15	0,26	0,06	15,2	62	17,38	5,24	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005
Итого за завтрак	380	35,34	24,16	36,62	556	311,7	49,64	474,8	2,29	0,06	0,2	0,59	3,53		
Сезон: зима- весна. Неделя вторая. День: четверг.															
Завтрак:															
Каша молочная пшеница	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 порционнo	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 порционнo	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
Итого за завтрак:	525	16,73	20,79	80,61	577,86	326,2	100,5	346,7	3,29	0,3	0,28	8,13	1,86		
Сезон:зима- весна. Неделя вторая. День: пятница.															
Завтрак:															
Макароны отварные	1\150	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 тушеное в соусе	50\50	17	35,1	3,9	409	41,78	37,97	157,6	1,99	0,15	0,18	6,1	2,1	290	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
Итого за завтрак:		32,65	48,92	66,9	849,6	183,3	77,52	313,9	4,64	8,37	1,96	16,7	3,43		

Средняя стоимость дня: 60.0

Химический состав:

Белки-23,1гр

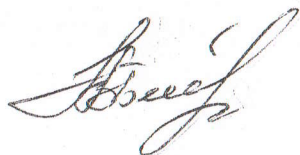
Жиры-24,3гр.

Углеводы-81,5гр.

Энергетическая
ценность-632ккал.

Меню подготовил:

Инженер-технолог
МУ"БЦООО"



Н.В. Белых