

Утверждаю:
И.о. директора муниципального
образовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная
школа № 6»



Герасимова В.А.

**Примерное
10-дневное меню
для организации завтрака питания учащихся
общеобразовательных школ
за счет средств бюджета
на второе полугодие
2022 – 2023 учебный год**

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

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень- зима

Завтрак							
Цыпленок - бройлер отварной	90	21	10.3	14	158	210	2010
Каша гречневая вязкая	180	10.08	6.18	47	290	179	2010
Огурец соленый/свежий	50	0.32	0	1.3	5.67	71	2010
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4.98	0.78	28.86	136.2	1	2010
Итого за завтрак:		31.08	16.48	61	448		

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осень- зима

ЗАВТРАК							
Омлет натуральный	200	21	38	22	560	210	2010
Икра кабачковая	60	4.8	0.5	28.8	152	74	2010
Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60	376	2010
Сыр российский порционно	20	4.6	5.8	0	76	7	2010
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4.98	0.78	28.86	136.2	1	2010
Итого за завтрак:		35.48	45.08	94.66	984.2		

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осень- зима

ЗАВТРАК							
Котлета из говядины	90	13.8	10.37	14.14	209	299	2010
Макароны отварные	180	6.1	5.4	32	202	335	2010
Помидор свежий/солёный	50	0.4	0	1.21	6.01	71	2010
Чай с лимоном	200/15/7	0.9	0.014	15.7	39	412	2010
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4.98	0.78	28.86	136.2	1	2010
Хлеб ржаной	30	1.98	0.4	0.36	52.2	1	2010
Итого за завтрак:		28.16	16.964	92.27	644.41		

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осень- зима

ЗАВТРАК							
Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/30	28	19.2	27.4	394	251	2010
Какао с молоком	200	4.2	3.2	16.85	129	416	2010
Итого за завтрак:		32.2	22.4	44.25	523		

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осень- зима

ЗАВТРАК							
Каша молочная рисовая	250	3.5	10.2	32	168	182	2010
Сыр российский порционнно	20	4.6	5.8	0	76	7	2010
Масло сливочное крестьянское	10	0.16	7.2	0.14	33	4	2010
Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60	376	2010
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4.98	0.78	28.86	136.2	1	2010
Итого за завтрак:		13.34	23.98	76	473.2		

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень- зима

ЗАВТРАК							
Каша манная молочная	250	5.5	7.5	36.5	201	182	2010
Масло сливочное крестьянское	10	0.16	7.2	0.14	33	4	2010
Сыр российский порционнно	20	4.6	5.8	0	76	7	2010
Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60	376	2005
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4.98	0.78	28.86	136.2	1	2005
Итого за завтрак:		15.34	21.28	80.5	506.2		

День: вторник							
Неделя: вторая							
Сезон: осень- зима							
ЗАВТРАК							
Омлет натуральный	200	21	38	22	560	210	2010
Зеленый горошек консервированный	25	4.8	0.5	28.8	152	74	2010
Чай с лимоном	200/15/7	0.9	0.014	15.7	39	412	2010
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4.98	0.78	28.86	136.2	1	2005
Итого за завтрак:		31.68	39.294	95.36	887.2		
День: среда							
Неделя: вторая							
Сезон: осень- зима							
ЗАВТРАК							
Гуляш	100	15.1	6.4	3.3	131	246	2005
Каша гречневая вязкая	180	10.08	6.18	47	290	179	2010
Огурец соленый/свежий	50	0.32	0	1.3	5.67	71	2010
Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60	376	2005
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4.98	0.78	28.86	136.2	50	2005
Хлеб ржаной	30	1.98	0.4	0.36	52.2	1	2010
Итого за завтрак:		25.6	12.58	66.6	486.67		
День: четверг							
Неделя: вторая							
Сезон: осень- зима							
ЗАВТРАК							
Запеканка творожная со сметаной	200/30	28	19.2	27.4	394	251	2010
Чай с лимоном	200/15/7	0.9	0.014	15.7	39	412	2010
Итого за завтрак:		28.9	19.214	43.1	433		
День: пятница							
Неделя: вторая							
Сезон: осень- зима							
ЗАВТРАК							
Макароны отварные с сыром	200	8.2	10.3	25	226	202	2005
Помидор свежий/соленый	50	0.4	0	1.21	6.01	71	2010
Кофейный напиток	200	4.2	3.2	16.85	129	416	2010
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4.98	0.78	28.86	136.2	1	2010
Банан	1 шт	1.5	0.5	21	95	386	2010
Итого за завтрак:		12.8	13.5	43.06	361.01		
Среднее значение за весь период		23.1	24.3	81.5	632		

Средняя стоимость дня:

60,0

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