

Согласовано:

И.О. Начальника ТОУ  
Роспотребнадзора  
по Ставропольскому краю  
в Благодарненском районе



А.Н. Нестеров

Утверждаю:

Директор муниципального  
общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная  
школа № 6»



И.И. Яковлев

**Примерное  
10-дневное меню  
для организации завтраки питания  
обучающихся  
общеобразовательных школ  
за счет бюджетных средств  
на 2022 – 2023 учебный год**

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

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень- зима

**1 ДЕНЬ**

Завтрак							
Каша гречневая молочная	1/200	8.5	5.8	33.3	145.3	173	2005
Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60	376	2005
Сыр российский порционно	1/10	3.8	4	0	0.7	15	2005
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4.98	0.78	28.86	136.2	50	2005
<b>итого за завтрак</b>		<b>17.38</b>	<b>10.58</b>	<b>77.16</b>	<b>342.2</b>		

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осень- зима

**2 ДЕНЬ**

ЗАВТРАК							
Омлет натуральный	1/150	5.6	9.3	0	109.5	210	2005
Икра кабачковая	1/50	4.8	16	28.8	152	74	2005
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
<b>итого за завтрак</b>		<b>15.48</b>	<b>26.08</b>	<b>72.66</b>	<b>457.7</b>		

День: среда

Неделя: первая

3 ДЕНЬ

Сезон: осень- зима

ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная	1/200	12	22.4	90	605	182	2005
Какао с молоком	1/200	3.76	3.2	26.74	150.8	382	2005
<b>Всего за завтрак:</b>		<b>15.76</b>	<b>25.6</b>	<b>116.74</b>	<b>755.8</b>		

День: четверг

Неделя: первая

4 ДЕНЬ

Сезон: осень- зима

ЗАВТРАК							
Каша молочная манная	1/200	10.6	7.3	41.6	181.6	181	2005
Чай с лимоном	200/15/7	1	1	18	96	379	2005
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4.98	0.78	28.86	136.2	1	2005
<b>итого за завтрак</b>		<b>16.58</b>	<b>9.08</b>	<b>88.46</b>	<b>413.8</b>		

День: пятница

Неделя: первая

5 ДЕНЬ

Сезон: осень- зима

ЗАВТРАК							
Суп молочный с рисом	1/200	17	18	81	430	168	2005
Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60	376	2005
Пряник глазированный	1/30	1.2	8.68	14.4	137.25		
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4.98	0.78	28.86	136.2	1	2005
<b>итого за завтрак:</b>		<b>23.28</b>	<b>27.46</b>	<b>139.26</b>	<b>763.45</b>		

День: понедельник

Неделя: вторая

6 ДЕНЬ

Сезон: осень- зима

ЗАВТРАК							
Каша молочная манная	1/200	10.6	7.3	41.6	181.6	181	2005
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
<b>всего за завтрак:</b>		<b>15.68</b>	<b>8.08</b>	<b>85.46</b>	<b>377.8</b>		

День: вторник

Неделя: вторая

7 ДЕНЬ

Сезон: осень- зима

ЗАВТРАК							
Омлет натуральный	1/150	5.6	9.3	0	109.5	210	2005
Икра кабачковая	1/50	4.8	16	28.8	152	74	2005
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
<b>итого за завтрак</b>		<b>15.48</b>	<b>26.08</b>	<b>72.66</b>	<b>457.7</b>		

День: среда							
Неделя: вторая							
<b>8 ДЕНЬ</b>							
Сезон: осень- зима							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша молочная пшеничная	200/5	8.6	12.4	56	370	182	2005
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
Печенье в ассортименте	1/30	2.04	5.55	19.62	135.3		
<b>всего за завтрак:</b>		<b>15.72</b>	<b>18.73</b>	<b>119.48</b>	<b>701.5</b>		

День: четверг							
Неделя: вторая							
<b>9 ДЕНЬ</b>							
Сезон: осень- зима							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Лапшевник с творогом со сгущенным молоком	150/30	12.18	6.33	48.42	294	401	2005
Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60	376	2005
<b>всего за завтрак:</b>		<b>12.28</b>	<b>6.33</b>	<b>63.42</b>	<b>354</b>		

День: пятница							
Неделя: вторая							
<b>10 ДЕНЬ</b>							
Сезон: осень- зима							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Суп молочный с рисовой крупой	1/200	6	11.2	55	475	174	2005
Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60	376	2005
Сыр российский порционнно	1/15	4	4.1	0.7	53	15	2005
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4.98	0.78	28.86	136.2	1	2005
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>15.08</b>	<b>16.08</b>	<b>99.56</b>	<b>724.2</b>		
<b>Среднее значение за весь период</b>		<b>20.1</b>	<b>19.7</b>	<b>68.9</b>	<b>587.92</b>		

Средняя стоимость дня: 20

Химический состав:

Белки-20,1 гр.  
жиры-19,7 гр.  
Углеводы . 68,9 гр  
Энергетическая ценность - 587,92 ккал.

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

Меню подготовил:

Инженер- технолог МУ"БЦООО"



Н.В. Белых