



Утверждено
Директор МДОУ «СОШ № 11»
М.С. Остапенко

Примерное

10- дневное меню

для организации горячего питания

учащихся 1-4 классов общеобразовательных школ

за счет федеральных средств

на 2024-2025 учебный год

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

День: понедельник
Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Завтрак						
Омлет натуральный с маслом сливочным крестьянским	200/10	16,8	20,8	22,4	306	210
Икра кабакковая	1/60	4,8	0,5	28,8	152	74
Сок яблочный	200	0,26	0,06	15,2	62	393
Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	0,36	52,2	1
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	1
итого за завтрак	530	28,82	22,54	95,62	708,4	

День: вторник

Сезон: осень-зима

Завтрак						
Каша молочная рисовая	1/250	3,50	10,2	32	168	182
Сыр российский порционно	1/20	4,6	5,8	0	76	7
Масло сливочное крестьянское	15	0,15	12,3	0,15	112,5	14
Чай с сахаром	1/200/15	0,1	0	15	60	376
Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	0,36	52,2	1
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	1
Кондитерское изделие (конфета, пряник, вафли, кекс)	50	4,2	9,3	25,7	202	447
итого за завтрак	530	13,34	23,98	76	473,2	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима									
ЗАВТРАК	1/200/30	28	19,2	27,4	394	251			2010
Запеканка творожная со сметаной	1/200	4,2	3,2	16,85	129	416			2010
Какао с молоком	30	1,98	0,4	0,36	52,2	1			2010
Хлеб ржаной	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	1			2010
Хлеб пшеничный 1 сорт	530	32,2	22,4	44,25	523				
Всего за завтрак:									

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима									
ЗАВТРАК	1/60	0,32	0	1,3	5,67	71			2005
Овощи свежие/соленые (огурцы) в нарезке	90	13,8	9,9	12	192	347			2021
Котлета школьная	1/150	3,12	5,1	18,45	132,6	312			2005
Пюре картофельное	1/200/15/7	0,9	0,014	15,7	39	412			2010
Чай с лимоном	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	1			2010
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	1			2010
Хлеб ржаной	450	10,98	6,294	63,37	360				
Итого за завтрак									

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима									
ЗАВТРАК	1/60	0,32	0	1,3	5,67	71			2010
Овощи свежие/соленые (помидоры) в нарезке	1/90	21	10,3	14	158	210			2010
Цыпленок-бройлер отварной	1/150	7,6	5,4	32	286	179			2010
Рис припущенный	1/200/15/7	0,9	0,014	15,7	39	412			2010
Чай с лимоном	30	1,98	0,4	0,36	52,2	1			2010
Хлеб ржаной	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	1			2010
Хлеб пшеничный 1 сорт	1 шт	0,8	0	25,2	104	338			2005
Яблоко калиброванное	570	36,46	16,894	90,92	671,4				
Всего за завтрак:									

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима									
ЗАВТРАК	1/200	16,8	20,8	22,4	306	210			2010
Омлет натуральный с маслом сливочным крестьянским	1/50	4,8	0,5	28,8	152	74			2010
Икра кабачковая	1/200/15/7	0,9	0,014	15,7	39	412			2010
Чай с лимоном	30	1,98	0,4	0,36	52,2	1			2010
Хлеб ржаной	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	1			2005
Хлеб пшеничный 1 сорт	500	29,46	22,494	96,12	685,4				
Всего за завтрак:									

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима									
ЗАВТРАК	60	0,32	0	1,3	5,67				
Овощи свежие/соленые (помидоры) в нарезке									

Квасли из пылленка- бройлера с рисом и маслом	90/10	12,7	17,8	7,4	225	301	2005
сливочным крестьянским	1/150	5,4	6,3	36,6	225	202	2005
Макаронны отварные	1/200	4,2	3,2	16,85	129	416	2010
Какао с молоком	30	1,98	0,4	0,36	52,2		2010
Хлеб ржаной	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	
Хлеб пшеничный I сорт	580	9,6	9,5	53,45	354		
День: среда							
Неделя: вторая							
Сезон: осень-зима							
ЗАВТРАК	1/250	5,5	7,5	36,5	201	182	2010
Каша манная молочная	1/20	4,6	5,8	0	76	7	2010
Сыр российский порционно	15	0,15	12,3	0,15	112,5	14	2005
Масло сливочное крестьянское	1/200/15	0,1	0	15	60	376	2010
Чай с сахаром	30	1,98	0,4	0,36	52,2	1	2010
Хлеб ржаной	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010
Хлеб пшеничный I сорт	1 шт	0,8	0	25,2	104	338	2005
Яблоко калиброванное	575	15,34	21,28	80,5	506,2		
всего за завтрак: 575 15,34 21,28 80,5 506,2							
День: четверг							
Неделя: вторая							
Сезон: осень-зима							
ЗАВТРАК	1/60	0,32	0	1,3	5,67	71	2010
Овощи свежие/соевые (огурцы) в нарезке	90/90	27,18	11,52	5,94	235,8	246	2005
Филе цыпленка бройлера тушеное в соусе сметанном с луком	150	10,08	6,18	47	290	179	2010
Каша гречневая вязкая	1/200/15	0,1	0	15	60	376	2005
Чай с сахаром	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	50	2005
Хлеб пшеничный I сорт	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	1	2010
Хлеб ржаной	610	37,36	17,7	67,94	585,8		
всего за завтрак: 610 37,36 17,7 67,94 585,8							
День: пятница							
Неделя: вторая							
Сезон: осень-зима							
ЗАВТРАК	200/50	28	19,2	27,4	394	251	2010
Запеканка творожная со ступенным молоком	1/200/15/7	0,9	0,014	15,7	39	412	2010
Чай с сахаром лимонном	30	1,98	0,4	0,36	52,2	1	2010
Хлеб ржаной	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010
Хлеб пшеничный I сорт	480	28,9	19,214	43,1	433		
Итого за завтрак: 480 23,1 24,3 81,5 632							
Среднее значение за весь период 76,62							

Средняя стоимость дня:
Химический состав:

Белки-23,1 гр.
жиры-24,3 гр.
Углеводы . 81,5 гр
Энергетическая ценность - 632 ккал.

Мено подготавил:

Инженер-технолог МУ"БЦООО"

Н.В. Бельих