

Утверждаю:
Директор муниципального
образовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная
школа № 13»



Савченко Е.П.

**Примерное
10-дневное меню
для организации горячего завтрака ГПД питания учащихся
общеобразовательных школ
за счет бюджетных средств
на 2023-2024 учебный год.**

№ п/п	Дата рев. Сб. 2005 г.	Наименование блока	Масса порции гр	Пищевые вещества					Энергетическая ценность ккал.
				Б	Ж	У	6	7	
1		2	3	4	5	6	7		
		День : понедельник Неделя: первая Сезон: осень-зима							
		ЗАВТРАК							
210		Омлет натуральный	200	21	38	22		560	
74		Икра кабачковая	50	4,8	0,5	28,8		152	
7		Сыр российский порционно	20	4,6	5,8	0		76	
376		Чай с сахаром	200	0,1	0	15		60	
1		Хлеб пшеничный I сорт	1/50	4,98	0,78	28,86		136,2	
		итого за завтрак	465	35,48	45,08	94,66		984,2	
		День : вторник Неделя: первая Сезон: осень-зима							
		ЗАВТРАК							
210		Цыпленок-бройлер отварной	90	21	10,3	14		158	
179		Рис припущенный	180	7,6	5,4	32		286	
376		Чай с лимоном	200/15	0,1	0	15		60	
71		Отурен соленый/свежий	50	0,32	0	1,3		5,67	
1		Хлеб пшеничный I сорт	1/50	4,98	0,78	28,86		136,2	
		итого за завтрак	410	34	16,48	91,16		645,87	

День: среда Неделя: первая Сезон: осень-зима									
ЗАВТРАК									
251	Запеканка творожная со стухшим молоком	200/30	28	19,2	27,4	394			
416	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8			
	Всего за завтрак:	380	31,76	22,4	54,14	544,8			
День: четверг Неделя: первая Сезон: осень-зима									
ЗАВТРАК									
299	Котлета из говядины	90	13,8	10,37	14,14	209			
335	Макаронные отварные	180	6,1	5,4	32	202			
71	Помидор свежий/соленый	50	0,4	0	1,21	6,01			
376	Чай с лимоном	200/15	0,1	0	15	60			
50	Хлеб пшеничный I сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2			
	итого за завтрак	520	25,38	16,55	91,21	613,21			
День: пятница Неделя: первая Сезон: осень-зима									
ЗАВТРАК									
182	Каша молочная рисовая	250	3,5	10,2	32	168			
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60			
4	Масло сливочное крестьянское(порционно)	10	0,16	7,2	0,14	33			
7	Сыр российский порционно	20	4,6	5,8	0	76			
1	Хлеб пшеничный I сорт	50	4,98	0,78	28,86	136,2			
	итого за завтрак:	470	13,34	23,98	76	473,2			
День: понедельник Неделя: вторая Сезон: осень-зима									
ЗАВТРАК									
210	Омлет натуральны	200	21	38	22	560			
74	Зеленый горошек консервированный	25	4,8	0,5	28,8	152			
376	Чай с лимоном	200/15	0,1	0	15	60			
1	Хлеб пшеничный I сорт	50	4,98	0,78	28,86	136,2			
	всего за завтрак:		30,88	39,28	94,66	908,2			
День: вторник Неделя: вторая Сезон: осень-зима									
ЗАВТРАК									
202	Макаронные отварные с сыром	200	8,2	10,3	25	226			
71	Помидор свежий/соленый	50	0,4	0	1,21	6,01			
386	Банан	1 шт	1,5	0,5	21	95			
416	Какао с молоком	200	4,2	3,2	16,85	129			
1	Хлеб пшеничный I сорт	50	4,98	0,78	28,86	136,2			
	итого за завтрак:		8,6	10,3	26,21	232,01			
День: среда Неделя: вторая Сезон: осень-зима									
ЗАВТРАК									
251	Запеканка творожная со сметаной	200/30	28	19,2	27,4	394			
412	Чай с лимоном	200/15	0,9	0,014	15,7	39			
50	Хлеб пшеничный I сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2			
	всего за завтрак:		28,9	19,214	43,1	433			

День: четверг Неделя: вторая Сезон: осень-зима

ЗАВТРАК		100	15,1	6,4	3,3	131
246	Гулиш	180	10,08	6,18	47	290
179	Каша гречневая вязкая	50	0,32	0	1,3	5,67
71	Огурец соленый/свежий	200/15	0,1	0	15	60
376	Чай с сахаром	50	4,98	0,78	28,86	136,2
50	хлеб пшеничный 1 сорт		10,5	6,18	63,3	355,67
всего за завтрак:						
День: пятница Неделя: вторая Сезон: осень-зима						
ЗАВТРАК		250	5,5	7,5	36,5	201
182	Каша манная молочная	200/15	0,1	0	15	60
377	Чай с сахаром	10	0,16	7,2	0,14	33
4	Масло сливочное крестьянское(порционнo)	15	4,6	5,8	0,7	53
42	Сыр российский порционнo	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2
50	Хлеб пшеничный 1 сорт		15,34	21,28	81,2	483,2
Итого за завтрак:			23,1	24,3	81,5	632

60,0

Средняя стоимость дня:

Химический состав:

Белки-23,1 гр.

Жиры-24,3гр.

Углеводы - 8375 гр

Энергетич: 632 ккал

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.12.4. 3590-20
 Меню подготовил:

Инженер-технолог МУ"БЦОО"

Н.В. Белых

