

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



Савченко Е.П.

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

дн. Сб. 2005 г.	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал.
			Б	Ж	У	4	5	6	
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 1 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	Огурец соленый/свежий	50	0,32	0	1,3			5,67	
1	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86			136,2	
	итого за завтрак	410	34	16,48	91,16			645,87	

Неделя Неделя: первая Сезон: осень-зима

ЗАВТРАК		200/30	28	19,2	27,4	394
251	Запеканка творожная со ступенным 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	Макарони 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		250	3,5	10,2	32	168
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		200	21	38	22	560
210	Омлет натуральный	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		200 <th>8,2 <th>10,3 <th>25 <th>226</th> </th></th></th>	8,2 <th>10,3 <th>25 <th>226</th> </th></th>	10,3 <th>25 <th>226</th> </th>	25 <th>226</th>	226
202	Макарони 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		200/30 <th>28 <th>19,2 <th>27,4 <th>394</th> </th></th></th>	28 <th>19,2 <th>27,4 <th>394</th> </th></th>	19,2 <th>27,4 <th>394</th> </th>	27,4 <th>394</th>	394
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	

четверг: Неделя: вторая Сезон: осень-зима

ЗАВТРАК		100	15,1	6,4	3,3	131
246	Гуляш	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 I 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 I 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 2.3.2.4. 3590-20

Меню подготовил:



Инженер-технолог МУ"БЦОО"

Н.В. Бельх