

Утвержаю:

Директор муниципального
Общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная
школа №3»

Бельдиева А.Д.

Бельдиева А.Д.



Примерное 10-дневное меню

Для организации горячего завтрака учащихся

5-9 классов общеобразовательных школ

за счет средств бюджета

на 2024-2025 год.

Пос.Ставропольский

Завтрак

Наименование блюда	Пищевые вещества (гр.)				Энергетическая ценность ккал.	№ рец.	Сб. 2005
				У			
	Б	Ж	У				
День: понедельник							
Неделя: первая							
Сезон: осень- весна							
Завтрак	150	21	38	22	560	210	2010
Омлет натуральный	70	4.8	0.5	28.8	152	74	2010
Икра кабачковая	200/15	0.1	0	15	60	376	2010
Чай с сахаром	15	4.6	5.8	0	76	7	2010
Сыр российский порционно	1/50	4.98	0.78	28.86	136.2	1	2010
Хлеб пшеничный I сорт	555	35.48	45.08	94.66	984.2		
итого за завтрак							

День: вторник							
Неделя: первая							
Сезон: осень- весна							
ЗАВТРАК							
Цыпленок - бройлер отварной	90	21	10.3	14	158	210	2010
Рис припущенный	180	7.6	5.4	32	286	179	2010
Огурец соленый/свежий	50	0.32	0	1.3	5.67	71	2010
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	4.98	0.78	28.86	136.2	1	2010
Чай с лимоном	200/15/7	0.9	0.014	15.7	39	412	2010
итого за завтрак	570	28.92	15.7	47.3	449.67		

ЗАВТРАК	200/30	28	19,2	27,4	394	251	2010
Запеканка творожная со сметаной	200/15/7	0,9	0,014	15,7	39	412	2010
Чай с лимоном							
всего за завтрак:	530	28,9	19,214	43,1	433		
День: четверг							
Неделя: вторая							
Сезон: осень- весна							
ЗАВТРАК	100	15,1	6,4	3,3	131	246	2005
Гуляш из говядины							
Капша гречневая вязкая	180	10,08	6,18	47	290	179	2010
Огурец соленый свежий	60	0,32	0	1,3	5,67	71	2010
Чай с сахаром	200/15	0,1	0	1,5	60	376	2005
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4,98	0,78	28,86	136,2	50	2005
всего за завтрак:	590	25,6	12,58	66,6	486,67		
День: пятница							
Неделя: вторая							
Сезон: осень- весна							
ЗАВТРАК	250	5,5	7,5	36,5	201	182	2010
Каша манная молочная							
Масло сливочное крестьянское	10	0,16	7,2	0,14	33	4	2010
Сыр российский порционно	20	4,6	5,8	0	76	7	2010
Чай с сахаром	200/15	0,1	0	1,5	60	376	2005
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2005
Итого за завтрак:	560	15,34	21,28	80,5	506,2		
Среднее значение за весь период	550,5	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"БЦОО"

Н.В. Бельх

