

Утверждаю:
Директор муниципального
Общеобразовательного учреждения
«Средняя Общеобразовательная школа №3»



Бельдиева А.Г.

**Примерное
десятидневное меню
для организации завтрака
учащихся общеобразовательных школ
за счет средств бюджета
2022-2023 год.**

П.Ставропольский

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

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Завтрак							
Омлет натуральный	200	21	38	22	560	210	2010
Икра кабачковая	50	4,8	0,5	28,8	152	74	2010
Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376	2010
Сыр российский порционно	20	4,6	5,8	0	76	7	2010
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010
итого за завтрак		35,48	45,08	94,66	984,2		

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

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	50	0,32	0	1,3	5,67	71	2010
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010
итого за завтрак		28,92	15,7	47,3	449,67		

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осень- зима

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

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осень- зима

ЗАВТРАК								2010
Котлета из говядины	90	13,8	10,37	14,14	209	299		2010
Макароньы отварные	180	6,1	5,4	32	202	335		2010
Помидор свежий	50	0,4	0	1,21	6,01	71		2010
Чай с лимоном	200/15/7	0,9	0,014	15,7	39	412		2010
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4,98	0,78	28,86	136,2	1		2010
Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	0,36	52,2	1		2010
итого за завтрак		28,16	16,964	92,27	644,41			

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осень- зима

ЗАВТРАК								2010
Каша молочная рисовая	250	3,5	10,2	32	168	182		2010
Сыр российский порционно	20	4,6	5,8	0	76	7		2010
Масло сливочное крестьянское	10	0,16	7,2	0,14	33	4		2010
Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376		2010
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4,98	0,78	28,86	136,2	1		2010
		13,34	23,98	76	473,2			

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень- зима

ЗАВТРАК								2010
Омле натуральный	200	21	38	22	560	210		2010
Зеленый горошек консервированный	25	4,8	0,5	28,8	152	74		2010
Чай с лимоном	200/15/7	0,9	0,014	15,7	39	412		2010
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4,98	0,78	28,86	136,2	1		2005
всего за завтрак:		31,68	39,294	95,36	887,2			

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень- зима

ЗАВТРАК								2005
Макароньы отварные с сыром	200	8,2	10,3	25	226	202		2010
Помидор свежий	50	0,4	0	1,21	6,01	71		2010
Какао с молоком	200	4,2	3,2	16,85	129	416		2010
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4,98	0,78	28,86	136,2	1		2010
Банан	1 шт	1,5	0,5	21	95	386		2010
		12,8	13,5	43,06	361,01			

День: среда							
Неделя: вторая							
Сезон: осень- зима							
ЗАВТРАК							2010
Запеканка творожная со сметаной	200/30	28	19,2	27,4	394	251	2010
Чай с лимоном	200/15/7	0,9	0,014	15,7	39	412	2010
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010
всего за завтрак:		28,9	19,214	43,1	433		
День: четверг							
Неделя: вторая							
Сезон: осень- зима							
ЗАВТРАК							2005
Гуляш	100	15,1	6,4	3,3	131	246	2010
Каша гречневая вязкая	180	10,08	6,18	47	290	179	2010
Огурец соленый	50	0,32	0	1,3	5,67	71	2005
Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376	2005
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4,98	0,78	28,86	136,2	50	2010
Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	0,36	52,2	1	2010
всего за завтрак:		25,6	12,58	66,6	486,67		
День: пятница							
Неделя: вторая							
Сезон: осень- зима							
ЗАВТРАК							2010
Каша манная молочная	250	5,5	7,5	36,5	201	182	2010
Масло сливочное крестьянское	10	0,16	7,2	0,14	33	4	2010
Сыр российский порционно	20	4,6	5,8	0	76	7	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
Итого за завтрак:		15,34	21,28	80,5	506,2		
Среднее значение за весь период		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"БЦООО"



Н.В. Белых