



Утверждаю:
Директор школы

Далигузова И. М.

**Меню завтраков для обучающихся
МБОУ «Закладинская средняя общеобразовательная школа»
на 2024-2025 учебный год
5-11 класс**

3 день - завтрак														
229	рыба тушеная	100	9,75	4,95	3,8	105	0	3,73	0	0	39,07	0	48,53	0,85
54-5г	Каша перловая	150	4,3	0,8	33,5	155,8	0,04	0	0	0	17	140	41	1
943	чай	200	0,18	0,04	0,03	60	0	0,09	0	0	4,54	7,55	4,03	0,75
294	Нарезка из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,70	0,00	0	13,11	24,01	7,98	0,34
			14,69	9,12	38,76	361,18	0,06	9,52	0	0	73,72	171,56	101,54	2,94
4 день - завтрак														
284	Запеканка картофельная с мясом	250	16,5	17,38	18,8		0,14	21,8	0,06	2,3 4	30,22	213,9	41,08	3,02
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0	122,0	90,00	14,00	0,56
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	94,8	0,16	0	0	0	23	84	33	1,9
284	Масло сливочное порционное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	118,00	0	1,00	3,00	0,00	0,00
			22,09	29,54	65,78	608,5	0,34	23,1	118,07	2,34	176,22	390,9	88,08	5,48
5 день - завтрак														
608	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,01	0,15	28,75	0	43,75	166,38	32,13	1,50
309	Макаронные отварные	150	13,1	14,02	86,8	504,7	0,16	0	0	5,3	1,55	73,37	13,70	1,55
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	7,55	2,4	0,36
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	94,8	0,16	0	0	0	1,00	84	33	1,9
			30,85	25,83	139,09	890,25	0,41	2,98	28,75	5,31	60,5	313,3	137,38	5,31

2 неделя

1 день - завтрак

175	Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром	220	2.70	5,41	18,49	128,90	0,08	0,57	0,05	0,4	66,05	79,86	19,02	0,50
379	коф.напиток с молоком	200	2,91	1,99	20,92	113,40		0,38		0	128,78	12,88	0,078	
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	94,8	0,16	0	0	0	23	84	33	1,9
283	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39	0,2	132	0	5,25	0,15
284	Масло сливочное порционное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	118,00	0	1,00	3,00	0,00	0,00
			11,16	20,27	60,9	466,70	0,17	1,66	157	0,2	418,55	87	71,43	2,128

2 день - завтрак

287	тефтели мясные	100	11,78	12,91	14,90	278,00	0,07	1,13	51	0	57	141	29	1,27
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,34	12,82	25,18	241	0	24,92	0	0	58,32	0	38,36	1,44
377	Компот из сухофруктов	200	0,13	0,02	15,29	62	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36
71	Нарезка из свежих помидор	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	0,00	0	10,55	19,73	10,67	0,50
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	94,8	0,16	0	0	0	23	84	33	1,9
			19	29,7	79,59	723,26	0,27	41,13	51	0	163,07	244,73	113,43	5,47

3 день - завтрак

510	Запеканка творожно- морковная	200	33,64	22,81	20,52		0,13	0,45	102,60	0	280,44	410,58	46,80	1,39
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0	122,0	90,00	14,00	0,56
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	94,8	0,16	0	0	0	23	84	33	1,9

284	Масло сливочное порционное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	0,00	118,00	0	1,00	3,00	0,00	0,00
			39,23	34,97	67,5	736,2	0,33	1,75	220,61	0	426,44	587,58	93,8	3,85	

4 день - завтрак

54-3р	Котлеты рыбные (минтай)	100	13,4	0,7	7,26	110,4	0,06	0	2,4	0	3	18	25	0	0
312	Картофельное пюре	150	3,51	25,06	5,68	175,52	0,045	1,51	0,27	0,6	170,3	109,98	16,65	0,375	
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	94,8	0,16	0	0	0	23	84	33	1,9	
377	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,29	62	0	2,83	0	0	14,2	7,55	2,4	0,36	
294	Нарезка из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,70	0,00	0	13,11	24,01	7,98	0,34	
			19,57	29,67	51,05	593,14	0,28	10,32	2,67	0,6	223,61	243,54	110,03	2,97	

5 день - завтрак

290	Куры тушеные	100	12,75	22,45	1,40	258,34	0,05	1,43	0,16	0,8	45,24	168,49	20,02	2,14	
304	Рис отварной	150	3,55	0,29	37,99	168,7	0,03	0	0	2	11	46	10	1	
	чай	200	0,20	0,00	14,00	28	0	0,09	0	0	6	0	0	0,40	
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	94,8	0,16	0	0	0	23	84	33	1,9	
71	Нарезка из свежих помидор	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	0,00	0	10,55	19,73	10,67	0,50	
			19,25	26,69	77,61	597,30	0,28	13,77	0,16	0,8	95,79	318,22	73,69	5,94	