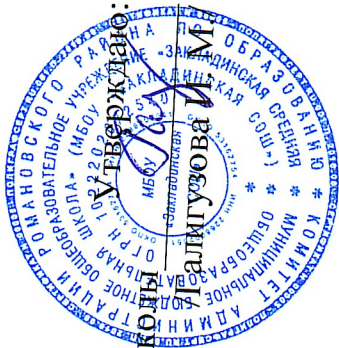




Директор школы

**Меню завтраков для обучающихся
МБОУ «Закладинская средняя общеобразовательная школа»
на 2024-2025 учебный год
1-4 класс**

Школа

МБОУ "Загладинская СОШ"

Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил: должность

фамилия

дата

Директор

Галигузова И.М.

20 1 2025
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда		Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Плов с мясом птицы		260	25,38	21,25	44,61	471,25	304	50
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром		200	0,48	0,1	12,27	59,16	1001749	3,61
			хлеб	Хлеб пшеничный		45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром	3,06
			итого			505	29,26	21,75	78,98	635,91		56,67
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"		200	5	5,8	24,1	168,9	54-16к	15,63
			гор.напиток	Чай с сахаром		200	0,08	0,01	10,99	56,85	1001759	3,3
			хлеб	Хлеб пшеничный		45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром	3,06
			фрукты	Банан		185	2,75	0,93	38,85	158,6	338	48
1	3	Завтрак	кисломол	Масло сливочное порционно		10	0,07	7,24	0,08	64,8	284	12,37
			кисломол	Сыр порциями		16	1,84	1,98	0	41,33	283	15,74
			итого			656	13,14	16,36	96,12	595,98		98,1
			гор.блюдо	Биточки из филе птицы с соусом		90	12,48	5,57	12,73	174	54-4м	40
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая		150	6,68	4,61	4,83	255,33	56	3,6
			гор.напиток	Кисель		200	0,4	0,1	14,4	59,7	2108	4,43
			хлеб	Хлеб пшеничный		45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром	3,06
			кисломол	Йогурт		200	3,62	5,79	24	162	386	60
1	5	Завтрак	итого			685	26,58	16,47	78,06	756,53		111,09
			гор.блюдо	Котлеты или биточки рыбные		100	13,3	4,7	9,59	133,75	255	65,3
			гор.блюдо	Картофельное пюре		180	1,24	4,09	0,85	128,32	1001718	4,3
			гор.напиток	Какао с молоком		200	3,35	3,52	20,13	141,36	225591	5,5
1	6	Завтрак	хлеб	Хлеб пшеничный		45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром	3,06
			овощи	Помидоры свежие в нарезке		50	0,55	0,1	1,9	21,5	71	35
			итого			575	21,84	12,81	54,57	530,43		113,16
			гор.блюдо	Котлеты рубленые из птицы		100	12,13	17,4	9,86	245	307	55
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные		180	1,5	2,96	21,63	193,48	295	3
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов		200	0,59	0	28,22	116	1001744	6
			хлеб	Хлеб пшеничный		45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром	3,06
			итого			525	17,62	20,76	81,81	659,98		57,06
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Мясо по-купечески		250	13,08	36,8	31,85	517	54-8р	30
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром		200	0,48	0,1	12,27	59,16	1001749	3,61

		хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром	3,06
2	2	итого		495	16,96	37,3	66,22	681,66		36,67
		гор.блюдо	Каша молочная рисовая	250	8,1	9,36	58,9	352,5	Таба	17
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85	1001759	3,3
		хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	94	105,5	пром	3,06
		фрукты	Яблоко	185	0	0,74	18,13	63,25	1001730	40
		кисломол	Масло сливочное порционно	10	0,07	7,24	0,08	64,8	284	12,37
		кисломол	Сыр порциями	16	1,84	1,98	0	41,33	283	15,74
2	3	итого		706	13,49	19,73	182,1	684,23		91,47
		гор.блюдо	Ежки мясные	110	9,54	18,63	14,09	218,27	328	30
		гор.блюдо	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	54-21г	4,4
		гор.напиток	Кисель	200	0,4	0,1	14,4	59,7	2108	4,43
		хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром	3,06
		овощи	Огурец свежий в нарезке	50	0,36	0,045	1,45	5,5	294	26
2	4	итого		555	28,2	20,475	85,84	593,77		67,89
		гор.блюдо	Суп с рыбными консервами	300	10,33	10,08	17,2	200,7	87	26,3
		гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	1,44	1,49	28,94	126,9	288	15
		хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром	3,06
		фрукты	Банан	185	2,75	0,93	38,85	158,6	338	48
2	5	итого		730	17,92	12,9	107,09	591,7		92,36
		гор.блюдо	Запеканка картофельная с мясом	250	18,72	20,54	28,74	372,49	626	55
		гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0	28,22	116	1001744	6
		хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром	3,06
		итого		495	22,71	20,94	79,06	593,99		64,06
		Среднее значение за период:								
				585,7	20,503	19638	89,023	620,668		79,853