

Утверждаю:



Меню завтраков для обучающихся

МБОУ «Заkladинская средняя общеобразовательная школа»

на 2024-2025 учебный год

5-11 класс

Школа

МБОУ "Закладинская СОШ"

Утвердил: должность

Директор

Галигузова И.М.

фамилия

Возрастная категория

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

12-18 лет

дата

20 1 2025

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"	300	7,5	8,7	36,15	253,35	54-16к	22
			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
			кисломол	Масло сливочное порционно	10	0,07	7,24	0,08	64,8	284	12,37
1	3	Завтрак	кисломол	Сыр порциями	16	1,84	1,98	0	41,33	283	15,74
			итого		571	12,89	18,33	69,32	521,83		56,47
			гор.блюдо	Биточки из филе птицы с соусом	90	12,48	5,57	12,73	174	54-4м	40
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,68	4,61	4,83	255,33	56	3,6
1	4	Завтрак	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
			итого		715	26,58	16,47	78,06	756,53		111,09
1	5	Завтрак	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
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром	3,06
1	Завтрак		гор.блюдо	Котлеты рубленые из птицы	525	21,29	12,71	52,67	508,93		78,16
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	100	12,13	17,4	9,86	245	307	55
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	180	1,5	2,96	21,63	193,48	295	3
			хлеб	Хлеб пшеничный	200	0,59	0	28,22	116	1001744	6
2	1	Завтрак	итого		45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром	3,06
			гор.блюдо	Мясо по-купечески	525	17,62	20,76	81,81	659,98		67,06
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	250	13,08	36,8	31,85	517	54-8р	30
			хлеб	Хлеб пшеничный	200	0,48	0,1	12,27	59,16	1001749	3,61
			итого		45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром	3,06
			итого		495	16,96	37,3	66,22	681,66		36,67

2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая	250	8,1	9,36	58,9	352,5	Та64	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
			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		521	13,49	18,99	163,97	620,98		51,47
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Ежики 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
			итого		505	27,84	20,43	84,39	588,27		41,89
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп с рыбными консервами	400	13,77	13,44	22,9	267,6	87	26,3
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	1,44	1,49	28,94	126,9	288	15
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,6	33,15	158,25	пром	3,06
			итого		660	20,31	15,53	84,99	552,75		44,36
2	5	Завтрак	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