Утверждено:
Приказ от 13.01.2025 №04
Директор школы_____
/Галигузова И. М./

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

Школа МБОУ "Закладинская СОШ"

Утвердил: должность Директор

фамилия Галигузова И.М.

дата 20 (день) 1 (месяц) 2025 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 12-18 лет

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	280	13,1	10,2	36,14	373,3	10018478	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
			фрукты								
			итого		525	16,98	10,7	70,51	537,96		56,67
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	**Итого за день:**			525	16,98	10,7	70,51	537,96		56,67
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшеная	200	3,53	7,18	44,57	250,3	1054	15,63
			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
			фрукты								
			кисломол	Масло сливочное порционно	10	0,07	7,24	0,08	64,8	284	12,37
			итого		455	10,35	18,34	86,88	561,96		36,56
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								

			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	**Итого за день:**			455	10,35	18,34	86,88	561,96		36,56
1	3	Завтрак	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
			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
			фрукты								
			итого		515	22,96	10,68	54,06	594,53		51,09
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	**Итого за день:**			515	22,96	10,68	54,06	594,53		51,09
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели рыбные	120	16,68	7,92	12,84	109,09	100181213	65,3
			гор.блюдо	Картофельное пюре	180	1,24	4,09	0,85	128,32	1001718	4,3
			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								
			соус	Соус сметанный	50	1,18	3,98	4,56	50,32	44	18
			итого		595	22,58	16,4	51,34	450,08		93,96
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								

			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	**Итого за день:**			595	22,58	16,4	51,34	450,08		93,96
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	230	7,99	5,04	0,42	334,95	10019838	37
			гор.блюдо								
			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
			фрукты								
			итого		475	11,98	5,44	50,74	556,45		46,06
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	**Итого за день:**			475	11,98	5,44	50,74	556,45		46,06
2	1	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
			фрукты								
			итого		495	16,96	37,3	66,22	681,66		36,67
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								

			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого								
2	1	**Итого за день:**			0	0	0	0	0		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая молочная	495	16,96	37,3	66,22	681,66		36,67
					250	2,83	5,98	41,67	205,77	102774	17
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком							
			хлеб	Хлеб пшеничный	200	1,44	1,49	28,94	126,9	288	15
			фрукты		45	3,4	0,4	94	105,5	пром	3,06
			кисломол	Масло сливочное порционно							
			кисломол	Сыр твердых сортов в нарезке	10	0,07	7,24	0,08	64,8	284	12,37
			итого		20	2,84	2,4	0	100,2	283	15,74
2	2	Обед	закуска		525	10,58	17,51	164,69	603,17		63,17
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого								
2	2	**Итого за день:**			0	0	0	0	0		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели	525	10,58	17,51	164,69	603,17		63,17
			гор.блюдо	Горошница	100	6,25	15,71	16,97	218,27	194	30
			гор.напиток	Кисель	150	14,5	1,3	33,8	204,8	54-21г	4,4
			хлеб	Хлеб пшеничный	200	0,4	0,1	14,4	59,7	2108	4,43
			фрукты		45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром	3,06
			овощи								
			итого								
2	3	Обед	закуска		495	24,55	17,51	87,27	588,27		41,89

			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого								
2	3	**Итого за день:**			0	0	0	0	0		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Птица запеченная	495	24,55	17,51	87,27	588,27		41,89
			гор.блюдо	Капуста тушеная	120	35,91	20,03	1,56	181,38	297	26,3
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	3,43	4,26	9,02	108,36	10018178	11,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	200	0,08	0,01	10,99	56,85	1001759	3,3
			фрукты		45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром	3,06
			итого								
2	4	Обед	закуска		565	42,82	24,7	43,67	452,09		44,16
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого								
2	4	**Итого за день:**			0	0	0	0	0		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты	565	42,82	24,7	43,67	452,09		44,16
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	100	4,2	4,37	10,22	166,72	123270	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
			фрукты		45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром	3,06
				Соус сметанный с томатом							
					60	1,53	3,92	7,57	57,75	4552	12
			итого		585	11,22	11,65	89,74	639,45		79,06

2	5	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого									
2	5	**Итого за день:**			0	0	0	0	0		0
		Среднее значение за период:			585	11,22	11,65	89,74	639,45		79,06
					523	19,098	17,023	76,512	566,562		54,929