

Утверждаю .
Директор школы
Шипилова О.И.



**Примерное десятидневное
меню завтраков для обучающихся 1-4 классов Бурановской
ООШ, филиала МБОУ «Гуселетовская средняя
общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза
В.И. Захарова» на 2024/2025 учебный год**

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
неделя 1							
день 1							
завтрак	каша пшенная молочная с маслом	250	7,51	11,72	37,05	237	182
	чай	200	0,20	0,00	14,00	56,85	943
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	94,8	
	бутерброд хлеб с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161,35	1
	яблоко	180	0,86	3,65	5,02	56,34	
итого за завтрак						603,34	
день 2							
завтрак							
	картофель туш. с мясом	300	27,53	7,47	21,95	266,96	436
	кисель + «с» витаминация	200	0,20	0	32,60	132	874
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	94,8	
	фрукты свежие- груши	200	0,86	3,65	5,02	56,34	
итого за завтрак						550	
день 3							
завтрак							
	рыба туш. с овощами	150	9,75	4,95	3,8	150	229
	перловая каша	200	2,97	2,79	20,65	183,60	378
	чай	200	0,20	0,00	14,00	56,85	943
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	94,8	
	масло сливочное(порц)	10	0,00	8,20	0,10	75	
итого за завтрак						560,25	
день 4							
завтрак							
	борщ со сметаной	250/20	6,4	10,03	11,55	171,04	82
	какао на сгущ.молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	94,8	
	бутерброд хлеб с маслом	30/20	3,12	7,57	19,57	161,30	1
итого за завтрак						572,34	

день 5 завтрак							
	котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608
	макароны отв.	150	5,46	5,79	30,45	195,7	202
	чай	200	0,20	0,00	14,00	56,85	943
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	94,8	
	фрукты свежие- яблоки	180	0,86	3,65	5,02	56,34	
итого за завтрак						632,44	
неделя 2							
день 6 завтрак							
	каша манная мол	250	6,11	10,72	32,38	251	181
	какао на сгущ.молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	94,8	
	бутерброд хлеб с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161,30	1
итого за завтрак						652,30	
день 7 завтрак							
	плов	250	20,30	17,00	35,69	360,00	304
	чай	200	0,20	0,00	14,00	56,85	943
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	94,8	
	сыр	20	3,48	4,43	0,00	54,60	
итого за завтрак						566,25	
день 8 завтрак							
	котлеты рыбные	100	9,4	4,40	11,20	153	510
	картоф. пюре	200	4,34	12,82	25,18	241	128
	кисель+ «с» витап	200	0,20	0,00	32,60	132	874
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	94,8	
	свекла отварная	60	0,86	3,65	5,02	56,34	52
итого за завтрак						677,14	
день 9 завтрак							
	суп гороховый	250	9,83	8,88	16,8	135	102
	чай	200	0,20	0,00	14,00	56,85	943
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	94,8	
	бутерброд хлеб с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161,30	1
	йогурт порц	100	4,8	3,75	18,6	129	
итого за завтрак						576,95	

день 10							
завтрак							
	гречневая каша	200	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	биточки	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608
	чай	200	0,20	0,00	14,00	56,9	943
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	94,8	
итого за						687,71	
завтрак							