

Утверждаю .

Директор школы : *Шипилова О.И.*

Шипилова О.И.



**Примерное десятидневное
меню завтраков для обучающихся 1-4 классов
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» вита | 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 | | | | | | | |