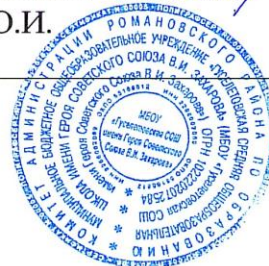


Утверждаю .

Директор школы : *Шипилова О.И.*

Шипилова О.И.



**Примерное десятидневное
меню завтраков для обучающихся 5-11 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	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 1							
день 1							
завтрак	каша пшенная молочная с маслом	250	7,51	11,72	37,05	293	182
	чай	200	0,20	0,00	14,00	56,85	943
	хлеб	50	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					605,92		
день 2							
завтрак	картофель туш. с мясом	300	27,53	7,47	21,95	270	436
	кисель + «с» витаминация	200	0,20	0	32,60	132	874
	хлеб	50	2,07	0,24	21,39	94,8	
	свекла отварная	60	0,86	3,65	5,02	56,34	52
итого за завтрак					553,14		
день 3							
завтрак	рыба туш. с овощами	120	9,75	4,95	3,8	180	229
	перловая каша	180	2,97	2,79	20,65	203,60	378
	чай	200	0,20	0,00	14,00	56,85	943
	хлеб	50	2,07	0,24	21,39	94,8	
	масло сливочное(порц)	10	0,00	8,20	0,10	75	
итого за завтрак					610,25		
день 4							
завтрак	борщ со сметаной	300/10	6,4	10,03	11,55	223,04	82
	какао на сгущ.молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	хлеб	50	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					624,34		
день 5							
завтрак	котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608

	макароны отв.	200	5,46	5,79	30,45	245,7	202
	чай	200	0,20	0,00	14,00	56,85	943
	хлеб	50	2,07	0,24	21,39	94,8	
	сыр	20	3,48	4,43	0,00	54,60	
итого за завтрак						680,70	
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	50	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	300	20,30	17,00	35,69	410,00	304
	чай	200	0,20	0,00	14,00	56,85	943
	хлеб	50	2,07	0,24	21,39	94,8	
	сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	
итого за завтрак						616,25	
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» витам	200	0,20	0,00	32,60	132	874
	хлеб	50	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	300	9,83	8,88	16,8	237	102
	чай	200	0,20	0,00	14,00	56,9	943
	хлеб	50	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						550	
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	50	2,07	0,24	21,39	94,8	
	свекла отварная	60	0,86	3,65	5,02	56,34	52
итого за завтрак						744,05	