

Утверждаю:  
ИП Задорожная  
Людмила Александровна

Задорожная Л.А.

Утверждаю:  
директор МБОУ СОШ №21 п.

Природный  
Бекмурзаева Л.Е.

Примерное десятидневное меню школьных завтраков для обучающихся 5 - 11 классов, членов семей участников специальной военной операции

Сезон: осень - зима с 01.02.2024 г. по 31.05.2024 г.

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Цена за порцию
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 - й день</b>							
<b>1 завтрак</b>							
302	Каша молочная "Дружба"	250	10,260	6,880	24,000	242,000	30,94
97	Сыр твердый Российский	15	23,400	30,000	0,000	55,650	8,00
96	Масло сливочное	15	0,130	12,170	0,010	108,000	10,80
п.п	Хлеб пшеничный	50	2,370	0,300	13,500	73,380	3,23
386	Фрукты сезонные	50	0,100	0,500	11,000	23,000	6,75
692	Кофейный напиток на молоке	200	2,500	2,600	28,700	71,000	10,28
п.п	Шоколадный батончик	40	9,000	33,000	19,000	260,000	20,70
<b>Всего за 1 завтрак</b>		<b>620</b>	<b>47,760</b>	<b>85,450</b>	<b>96,210</b>	<b>833,030</b>	<b>90,70</b>
<b>2 - й день</b>							
<b>1 завтрак</b>							
413	Сосиски отварные с соусом	80/30	16,890	29,490	3,000	267,350	28,24
508	Каша рассыпчатая гречневая	170	7,680	12,200	41,020	295,200	7,00
24	Овощи квашенные	40	0,800	0,100	1,900	11,500	5,85
96	Масло сливочное	10	0,080	8,110	0,010	72,000	7,85
386	Сдоба Ванильная	70	4,000	3,000	50,000	178,000	8,25
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,600	0,000	19,400	124,000	9,58
п.п	Хлеб пшеничный	50	2,370	0,300	13,500	73,380	3,23
п.п	Шоколадный батончик	40	9,000	33,000	19,000	260,000	20,70
<b>Всего за 1 завтрак</b>		<b>690</b>	<b>41,420</b>	<b>86,200</b>	<b>147,830</b>	<b>1281,430</b>	<b>90,70</b>
<b>3 - й день</b>							
<b>1 завтрак</b>							
462	Тефтели с соусом	90/50	12,010	13,160	7,920	199,660	37,39
55 ч.3	Рагу из овощей	150	7,900	13,010	13,320	224,910	14,25
п.п	Хлеб пшеничный	50	2,370	0,300	13,500	73,380	3,23
п.п	Кондитерское изделие печенье	30	2,550	3,330	25,260	141,570	11,70
685	Чай с сахаром	200	0,190	0,040	10,980	43,900	3,43
п.п	Шоколадный батончик	40	9,000	33,000	19,000	260,000	20,70
<b>Всего за 1 завтрак</b>		<b>640</b>	<b>34,020</b>	<b>62,840</b>	<b>89,980</b>	<b>943,420</b>	<b>90,70</b>
<b>4 - й день</b>							
<b>1 завтрак</b>							
122	Котлета из курицы с красным соусом	80/30	20,840	20,110	15,640	263,000	32,71
332	Макаронные изделия отварные	150	6,380	5,900	32,160	263,400	6,23
23	Капуста тушеная	60	2,140	4,120	7,430	76,770	6,55
п.п	Хлеб пшеничный	50	2,370	0,300	13,500	73,380	3,23

п.п	Кондитерское изделие печенье	30	2,550	3,330	25,260	141,570	11,70
693	Какао с молоком	200	4,900	7,000	52,500	190,000	9,58
п.п	Шоколадный батончик	40	9,000	33,000	19,000	260,000	20,70
	<b>Всего за 1 завтрак</b>	<b>640</b>	<b>48,180</b>	<b>73,760</b>	<b>165,490</b>	<b>1268,120</b>	<b>90,70</b>
	<b>5 - й день</b>						
	<b>1 завтрак</b>						
374	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100/30	22,550	11,680	7,258	269,870	33,23
694	Пюре картофельное	150	3,060	4,800	20,450	137,250	10,74
24	Овощи квашенные	40	0,350	3,400	1,350	10,470	5,85
п.п	Хлеб пшеничный	50	2,370	0,300	13,500	73,380	3,23
п.п	Кондитерское изделие печенье	30	2,550	3,330	25,260	141,570	11,70
699	Напиток апельсиновый	200	0,140	0,040	42,300	97,580	5,25
п.п	Шоколадный батончик	40	9,000	33,000	19,000	260,000	20,70
	<b>Всего за 1 завтрак</b>	<b>640</b>	<b>40,020</b>	<b>56,550</b>	<b>129,118</b>	<b>990,120</b>	<b>90,70</b>
	<b>6 - й день</b>						
	<b>1 завтрак</b>						
4	Каша геркулесовая	250	8,160	9,840	47,800	264,000	30,94
97	Сыр твердый Российский	15	23,400	30,000	0,000	55,650	8,00
96	Масло сливочное	15	0,130	12,170	0,010	108,000	10,80
п.п	Хлеб пшеничный	50	2,370	0,300	13,500	73,380	3,23
386	Фрукты сезонные	50	0,100	0,500	11,000	23,000	6,75
692	Кофейный напиток на молоке	200	2,500	2,600	28,700	71,000	10,28
п.п	Шоколадный батончик	40	9,000	33,000	19,000	260,000	20,70
	<b>Всего за 1 завтрак</b>	<b>620</b>	<b>45,660</b>	<b>88,410</b>	<b>120,010</b>	<b>855,030</b>	<b>90,70</b>
	<b>7 - й день</b>						
	<b>1 завтрак</b>						
437	Гуляш из птицы	60/50	12,760	14,780	4,310	186,000	35,59
171	Каша пшеничная	150	8,440	11,040	49,560	331,090	6,43
51	Свекла отварная	60	0,400	1,700	2,400	27,300	7,25
п.п	Хлеб пшеничный	50	2,370	0,300	13,500	73,380	3,23
п.п	Кондитерское изделие пряник	30	5,000	4,000	74,000	121,020	7,92
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,600	0,000	19,400	124,000	9,58
п.п	Шоколадный батончик	40	9,000	33,000	19,000	260,000	20,70
	<b>Всего за 1 завтрак</b>	<b>640</b>	<b>38,570</b>	<b>64,820</b>	<b>182,170</b>	<b>1122,790</b>	<b>90,70</b>
	<b>8 - й день</b>						
	<b>1 завтрак</b>						
492	Плов из птицы	250	18,960	22,560	39,140	418,840	44,64
47	Капуста квашенная с маслом и луком	60	1,040	3,020	5,120	51,730	7,00
п.п	Хлеб пшеничный	50	2,370	0,300	13,500	73,380	3,23
п.п	Кондитерское изделие печенье	30	2,550	3,330	25,260	141,570	11,70
685	Чай с сахаром	200	0,190	0,040	10,980	43,900	3,43
п.п	Шоколадный батончик	40	9,000	33,000	19,000	260,000	20,70
	<b>Всего за 1 завтрак</b>	<b>630</b>	<b>34,110</b>	<b>62,250</b>	<b>113,000</b>	<b>989,420</b>	<b>90,70</b>
	<b>9 - й день</b>						
	<b>1 завтрак</b>						
467	Биточки по-белорусски с красным соусом	100/30	17,900	17,750	19,800	275,000	40,90
679	Каша рассыпчатая ячневая	150	5,740	5,110	36,990	224,420	8,00
24	Кукуруза сладкая	50	2,200	0,000	11,200	58,000	8,29
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,600	0,000	19,400	124,000	9,58
п.п	Хлеб пшеничный	50	2,370	0,300	13,500	73,380	3,23

п.п	Шоколадный батончик	40	9,000	33,000	19,000	260,000	20,70
	<b>Всего за 1 завтрак</b>	<b>620</b>	<b>37,810</b>	<b>56,160</b>	<b>119,890</b>	<b>1014,800</b>	<b>90,70</b>
	<b>10 - й день</b>						
	<b>1 завтрак</b>						
413	Сосиски отварные	80	8,690	22,840	1,800	247,150	30,00
694	Пюре картофельное	150	3,060	4,800	20,450	137,250	10,74
24	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	60	1,800	0,050	5,500	30,000	9,08
п.п	Хлеб пшеничный	50	2,370	0,300	13,500	73,380	3,23
п.п	Кондитерское изделие печенье	30	2,550	3,330	25,260	141,570	11,70
699	Напиток апельсиновый	200	0,140	0,040	42,300	97,580	5,25
п.п	Шоколадный батончик	40	9,000	33,000	19,000	260,000	20,70
	<b>Всего за 1 завтрак</b>	<b>610</b>	<b>27,610</b>	<b>64,360</b>	<b>127,810</b>	<b>986,930</b>	<b>90,70</b>
	<b>Итого за 1 завтраки</b>		<b>395,160</b>	<b>700,800</b>	<b>1291,508</b>	<b>10285,090</b>	
	<b>Средняя за 10 дней (завтраки)</b>		<b>39,516</b>	<b>70,080</b>	<b>129,151</b>	<b>1028,509</b>	