

Утверждаю:
 Директор МБОУ «Нижеомская СШ №1»
 А.Ю.Гаврилов
 « 3 » 09 2024 г

10 дневное цикличное меню на 2024 – 2025 учебный год .

1-4 кл.

МБОУ «Нижеомская СШ №1»

Примерное цикличное 10-дневное меню горячих завтраков и обедов для школьников						
№ рецептуры	Название блюда	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
Понедельник						
Завтрак						
220/1	Каша пшенная жидкая без сахара	150/5	8,45	6,14	32,1	217,46
3	Бутерброд с сыром	40/20	15,2	8,6	47,4	336
	Чай с молоком без сахара	200	1,55	1,62	2,38	30,3
пром	Печенье	50				
	итого		20,45	12,42	73,68	583,76
Вторник						
Завтрак						
13	Макароны отварные	150/7	7,0	5,8	52,6	282,8
608	Котлета жареная	60	13,4	10,0	9,4	224,2
223	Соус томатный	30	1	4,43	6	70
	Чай без сахара	200	0,1	0,03	0,03	0,79
1\1	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/10	2,46	0,42	0,39	58,5
Пром	фрукт	150	0,80	0,80	19,60	94,0
	итого		28,26	24,15	101,40	730,29
Среда						
Завтрак						
	Каша геркулесовая вязкая	150	8,45	6,14	32,1	217,46
пром	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5
Пром	Сок томатный	200				
	Итого:		27,23	20,18	19,67	404,82
	Всего:		38,14	26,74	52,16	680,78
Четверг						
Завтрак						
67	Каша гречневая рассыпчатая	150/8	11,4	9,64	54,9	360,68
302	Птица тушеная с овощами	75/35	10,1	7,22	18,32	178,88
пром	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5
пром	молоко	200				
Пром	фрукт	120	0,80	0,80	19,60	94,0
	Итого:		24,76	18,08	93,21	692,06

	Пятница					
	Завтрак					
98	Жаркое по домашнему	150	15	16,134	16,266	270,66
пром	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5
пром	Чай без сахара	200	0,1	0,03	0,03	0,79
проом	Икра кабачковая	30	1,9	8,9	7,7	118,5
	Итого:	410	19,46	25,48	24,39	448,45
	Понедельник					
	Завтрак					
67	Каша гречневая рассыпчатая	150/8	11,4	9,64	54,9	360,68
287	Тефтели мясные	40	4,068	4,518	5,148	77,502
пром	Икра кабачковая	20	0,206	0,95	0,992	2,148
пром	молоко	200				
пром	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5
	Итого:	448	18,13	15,53	61,43	498,82
	Вторник					
	Завтрак					
421	Макароны с сыром	200/5	12,85	6,43	75,2	343,5
1	Бутерброд с маслом	40/15	8	33,4	47,6	257
	Чай без сахара	200	0,1	0,03	0,03	0,79
пром	фрукт	120	0,80	0,80	19,60	94,0
	Итого:		21,75	40,66	142,43	695,29
	Среда					
	Завтрак					
321	Пюре картофельное	150	4,08	6,4	27,26	183
230	Рыба жареная	80	4,36	5,87	6,15	109,51
227	Соус белый основной	30	18,86	17,43	3,86	245,71
пром	Огурец маринованный	20	0,62	0,04	1,3	8,00
пром	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5
пром	молоко	200				
	Итого		30,38	30,16	50,10	473,15
	Четверг					
	Завтрак					
13	Макароны отварные с маслом	150/7	7,0	5,8	52,6	282,8
511	Курица жареная порционная	150	24,0	13,4	0	223
пром	Икра кабачковая	20	0,206	0,95	0,992	2,148
пром	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5
пром	Сок томатный	200	2,37	0,3	15,57	78
	Итого:		36,036	20,87	69,552	644,48
	Пятница					
	Завтрак					
96	Плов	150	15,06	20,26	43,00	418,66

пром	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5
	Чай без сахара	200	0,1	0,03	0,03	0,79
18	Яйцо отварное	1шт	11,05	10,01	0,61	136,59
пром	Фрукт	120	0,80	0,80	19,60	56,0
	итого	500	29,47	31,52	63,63	670,54

2.09.24. *Волною сомаовано.*

Карманов. Ю. А. Лф.