Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пермяковская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю
Директор школы:
Рыжова Н.В.

Примерное

24-дневное меню завтраков

Для обучающихся 5-11 классов

Возрастная группа: с 12 и старше лет

2023-2024 учебный год

Утверждаю:
Директор МБОУ
«Пермяковская"СОШ»
---------- Н.В.Рыжова

ПРИМЕРНОЕ 24 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5– 11 КЛАССОВ
2023 – 2024 учебный год.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ I День 1 Понедельник Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	256	6,4	8,28	40,76	262,66	105
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,1	120	119
	Чай с молоком	200	2,1	1,92	9,98	65,6	268
Кондитерское изделие промышленного производства		25	1,7	6,4	16,18	109,8	162
Итого за завтрак		**531**	**13,75**	**16,95**	**186,04**	**558,06**	
День 2 Вторник Завтрак	Суп куриный с рисом	250	5,5	9,5	11,5	154	39
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,1	120	119
	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39	120
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	271
Кондитерское изделие промышленного производства		50	2,7	3,3	29,25	157,5	162
Итого за завтрак		**580**	**13,58**	**13,48**	**86,05**	**534,53**	
День 3 Среда Завтрак	Жаркое по-домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	163
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,1	120	119
	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39	120
	Чай с лимоном	200/8	0,07	0,01	15,31	61,62	265
Итого за завтрак		**508**	**27,87**	**18,02**	**70,7**	**570,09**	
День 4 Четверг Завтрак	Фрукт в ассортименте	100	0,8	0,3	9,6	49	
	Омлет натуральный	195	17,46	27,06	4,56	331,62	117
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,1	120	119
	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	257
Итого за завтрак		**540**	**23,82**	**30,1**	**61,91**	**632,49**	
День 5 Пятница Завтрак	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,4	253,31	204
	Курица отварная	70	18,22	18,22	0,97	242,68	192
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,1	120	119
Напиток плодово-ягодный витаминизированный		200	0	0	9,7	38,5	104
Итого за завтрак		**500**	**28,39**	**24,92**	**75,17**	**654,49**	
День 6 Суббота Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10	45
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,1	120	119
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	271
Кондитерское изделие промышленного производства		50	2,7	3,3	29,25	157,5	162
Итого за завтрак		**550**	**13,35**	**11,3**	**88,3**	**521,24**	
Итого за неделю		**3209**	**120,76**	**114,77**	**567,92**	**3,4709**	
Среднее значение за неделю		**535**	**20,13**	**19,13**	**94,65**	**578,48**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ II Понедельник День 7 Завтрак	Каша манная молочная жидкая	256	7,75	10,06	38,86	277,53	98
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,1	120	119
	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72,8	
	Чай с молоком	200	2,1	1,92	9,98	65,6	268
Итого за завтрак		**526**	**18,04**	**18,23**	**70,94**	**535,93**	
День 8 Вторник Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с луком	190	10,42	11,02	44,38	318,9	195
	Курица отварная	70	18,22	18,22	0,97	242,68	192
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,1	120	119
	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	23,2	94,4	107
Итого за завтрак		**510**	**32,99**	**29,79**	**90,65**	**775,98**	
День 9 Среда Завтрак	Борщ с капустой и картофелем	250	11	15,86	11,16	231,61	27
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,1	120	119
	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39	120
	Чай с лимоном	200	0,07	0,014	15,31	61,62	265
Кондитерское изделие промышленного производства		25	1,7	6,4	16,18	109,8	162
Итого за завтрак		**555**	**18,03**	**22,95**	**75,91**	**577,42**	
День 10 Четверг Завтрак	Фрукт в ассортименте	100	0,8	0,3	9,6	49	27
	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	191
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,1	120	119
Напиток плодово-ягодный витаминизированный		200	0	0	9,7	38,5	104
Итого за завтрак		**560**	**41,55**	**45,98**	**82,45**	**954,59**	
День 11 Пятница Завтрак	Сельдь с гарниром	250	7,6	28,45	26,9	392,5	24
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,1	120	119
	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39	120
	Чай с лимоном	200	0,07	0,014	15,31	61,62	265
Итого за завтрак		**530**	**12,93**	**29,14**	**75,47**	**628,51**	
День 12 Суббота Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10	45
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,1	120	119
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	271
Кондитерское изделие промышленного производства		**50**	**2,7**	**3,3**	**29,25**	**157,5**	162
Итого за завтрак		**550**	**13,36**	**11,3**	**88,05**	**521,24**	
Итого за неделю		**3231**	**136,9**	**157,39**	**483,47**	**3993,67**	
Среднее значение за неделю		**539**	**22,82**	**26,23**	**80,58**	**665,61**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ III День 13 Понедельник Завтрак	Каша «Дружба»	256	8.19	10.41	43.86	301.39	93
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,1	120	119
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,2	0,13	65,43	2
	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	257
Итого за завтрак		**516**	**13,83**	**20,35**	**91,74**	**618,69**	
День 14 Вторник Завтрак	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	216
	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	210
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,1	120	119
	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39	120
	Чай с лимоном	200	0,07	0,014	15,31	61,62	265
Итого за завтрак		**580**	**12,21**	**12,00**	**93,08**	**537,11**	
День 15 Среда Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с луком	190	10,42	11,02	44,38	318,9	195
	Курица отварная	70	18,22	18,22	0,97	242,68	192
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,1	120	119
Кисель витаминизированный плодово-ягодный		200	0	0	20,2	81,4	
Итого за завтрак		**510**	**32,15**	**29,59**	**77,15**	**720,08**	
День 16 Четверг Завтрак	Суп картофельный с бобовыми	250	11,44	13,09	13,96	219,29	37
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,1	120	119
	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39	120
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	271
Кондитерское изделие промышленного производства		25	1,7	6,4	16,18	109,8	162
Итого за завтрак		**555**	**18,47**	**20,18**	**78,71**	**565,1**	
День 17 Пятница Завтрак	Фрукт в ассортименте	100	0,8	0,3	9,6	49	27
	Омлет натуральный	195	17,46	27,06	4,56	331,62	117
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,1	120	119
	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	244
Итого за завтрак		**545**	**25,59**	**31,62**	**62,3**	**654,77**	
День 18 Суббота Завтрак	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	204
	Курица отварная	70	18,22	18,22	0,97	242,68	192
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,1	120	119
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	271
Итого за завтрак		**500**	**28,51**	**24,92**	**77,51**	**664,63**	
Итого за неделю		**3206**	**130,76**	**138,66**	**480,49**	**3760,38**	
Среднее значение за неделю		**534**	**21,79**	**23,11**	**80,08**	**626,73**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ IV День 19 Понедельник Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10	45
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,1	120	119
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,2	0,13	65,43	2
	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	244
Итого за завтрак		**516**	**13,48**	**19,53**	**71,07**	**528,56**	
День 20 Вторник Завтрак	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,12	18,39	170,98	63
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,1	120	119
	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39	120
	Чай с лимоном	200	0,07	0,014	15,31	61,62	265
Кондитерское изделие промышленного производства		50	2,7	3,3	29,25	157,5	162
Итого за завтрак		**580**	**14,25**	**12,11**	**96,21**	**564,49**	
День21 Среда Завтрак	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	216
	Биточки	75	10,68	11,72	5,74	176,75	171
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,1	120	119
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	271
Итого за завтрак		**505**	**18,18**	**19,34**	**67,83**	**537,94**	
День 22 Четверг Завтрак	Фрукт в ассортименте	100	0,8	0,3	9,6	49	27
	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	191
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,1	120	119
Напиток плодово-ягодный витаминизированный		200	0	0	9,7	38,5	104
Итого за завтрак		**560**	**41,55**	**45,98**	**82,45**	**954,59**	
День 23 Пятница Завтрак	Макаронные изделия отварные	180	7,18	7,86	45,64	282,08	204
	Курица в соусе с томатом	120	34,5	41,62	5,44	534,29	190
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,1	120	119
	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	23,2	94,4	107
Итого за завтрак		**550**	**46,03**	**50,03**	**96,38**	**1030,77**	
День 24 Суббота Завтрак	Рассольник ленинградский	250	14,13	20,5	32,73	270,1	
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,1	120	119
	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39	120
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,2	0,13	65,43	2
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	271
Итого за завтрак		**540**	**19,59**	**28,38**	**78,16**	**558,61**	
Итого за неделю		**3251**	**153,08**	**175,37**	**492,1**	**4174,96**	
Среднее значение за неделю		**541,8**	**25,51**	**29,23**	**82,0**	**695,83**	