

Утверждаю:
Директор МБОУ «Пермяковская СОШ»

Н.В.Рыжова

Примерное 24-дневное меню школьных завтраков для обучающихся 5-11 классов.
2024-2025 учебный год.

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 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 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.		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.	Фрукты 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 сгущенном 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.	200	7,36	7,06	47,1	281,46	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.		520	29,13	25,63	79,87	682,64	
День 6 Суббота Завтрак	Оладьи с джемом	150/30	6,68	23,92	44,53	421,53	301
	Чай с сахаром	200	0,12	--	12,04	48,64	271
	Фрукт в ассортименте	150	1,2	0,45	14,4	73,5	
Итого за завтрак.		530	8,00	24,37	70,97	543,67	

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

**Примерное 24-дневное меню школьных завтраков для обучающихся 5-11 классов.
 2024-2025 учебный год.**

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 1 Понедельник. 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	1
	Чай с сахаром	200	0,12	--	12,04	48,64	271
Итого за завтрак.		526	16,06	16,31	73	518,97	
День 2 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 разливной	200	0,8	0,2	23,2	94,4	107
Итого за завтрак.		510	32,99	29,79	90,65	775,98	
День 3 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 4 Четверг Завтрак.	Фрукт в ассортименте	100	0,8	0,3	9,6	49	
	Плов из отварной курицы	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 5 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 6 Суббота Завтрак	Макаронные изделия отварные с овощами	200	7,18	7,86	45,64	282,08	205
	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.		500	13,55	11,51	109,03	608,22	

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

**Примерное 24-дневное меню школьных завтраков для обучающихся 5-11 классов.
 2024-2025 учебный год.**

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 3 День 1 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 сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	257
Итого за завтрак.		516	13,83	20,35	91,74	618,69	
День 2 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 3 Среда Завтрак.	Каша гречневая вязкая с маслом	200	3,48	3,9	20,4	134,25	227
	Курица в соусе с томатами	120	34,5	41,62	5,44	534,29	190
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,1	120	119
	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0	0	20,2	81,4	95
Итого за завтрак.		570	41,53	45,87	68,14	869,94	
День 4 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 5 Пятница Завтрак	Макароны изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46	204
	Курица в соусе с томатами	120	34,5	41,62	5,44	534,29	190
	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.		570	45,53	49,03	86,68	984,39	
День 6 Суббота Завтрак	Блинчики со сгущенным молоком	200	17,8	20,6	93,00	627,8	166
	Чай с сахаром	200	0,12	--	12,04	48,64	271
	Фрукт в ассортименте	100	0,8	0,3	9,6	49	
Итого за завтрак.		500	18,72	20,9	114,64	725,44	

Утверждаю:
Директор МБОУ «Пермяковская СОШ»

Н.В.Рыжова

Примерное 24-дневное меню школьных завтраков для обучающихся 5-11 классов.
2024-2025 учебный год.

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 4 День 1 Понедельник. Завтрак.	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,1	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	200	3,78	3,91	26,04	154,15	244
Итого за завтрак.		516	13,48	19,53	71,07	528,56	
День 2 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	
День 3 Среда Завтрак.	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	216
	Биточек	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 4 Четверг Завтрак.	Фрукт в ассортименте	100	0,8	0,3	9,6	49	
	Плов из отварной курицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	191
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,1	120	119
	Напиток плодово-ягодный витаминизир	200	0	0	9,7	38,5	104
Итого за завтрак.		560	41,55	45,98	82,45	954,59	
День 5 Пятница Завтрак	Макаронные изделия отварные	180	7,18	7,86	45,64	282,08	204
	Курица в соусе с томатами	120	34,5	41,62	5,44	534,29	190
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,1	120	119
	Сок разливной	200	0,8	0,2	23,2	94,4	107
Итого за завтрак.		550	46,03	50,03	96,38	1030,77	
День 6 Суббота Завтрак	Рассольник ленинградский	250	14,13	20,5	32,73	270,1	34
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,1	120	119
	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39	120
Итого за завтрак.	Чай с сахаром	200	0,12	--	12,04	48,64	271
		530	19,51	21,18	78,03	493,18	