

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		
<b>Неделя 1 День 1 Понедельник. Завтрак.</b>	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
<b>Итого за завтрак.</b>		<b>531</b>	<b>13,75</b>	<b>16,95</b>	<b>186,04</b>	<b>558,06</b>	
<b>День 2 Вторник Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак.</b>		<b>580</b>	<b>13,58</b>	<b>13,48</b>	<b>86,05</b>	<b>534,53</b>	
<b>День 3 Среда Завтрак.</b>	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
<b>Итого за завтрак.</b>		<b>508</b>	<b>27,87</b>	<b>18,02</b>	<b>70,7</b>	<b>570,09</b>	
<b>День 4 Четверг Завтрак.</b>	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
<b>Итого за завтрак.</b>		<b>540</b>	<b>23,82</b>	<b>30,1</b>	<b>61,91</b>	<b>632,49</b>	
<b>День 5 Пятница Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак.</b>		<b>520</b>	<b>29,13</b>	<b>25,63</b>	<b>79,87</b>	<b>682,64</b>	
<b>День 6 Суббота Завтрак</b>	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	
<b>Итого за завтрак.</b>		<b>530</b>	<b>8,00</b>	<b>24,37</b>	<b>70,97</b>	<b>543,67</b>	

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		
<b>Неделя 2 День 1 Понедельник. Завтрак.</b>	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
<b>Итого за завтрак.</b>		<b>526</b>	<b>16,06</b>	<b>16,31</b>	<b>73</b>	<b>518,97</b>	
<b>День 2 Вторник Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак.</b>		<b>510</b>	<b>32,99</b>	<b>29,79</b>	<b>90,65</b>	<b>775,98</b>	
<b>День 3 Среда Завтрак.</b>	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
<b>Итого за завтрак.</b>		<b>555</b>	<b>18,03</b>	<b>22,95</b>	<b>75,91</b>	<b>577,42</b>	
<b>День 4 Четверг Завтрак.</b>	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
<b>Итого за завтрак.</b>		<b>560</b>	<b>41,55</b>	<b>45,98</b>	<b>82,45</b>	<b>954,59</b>	
<b>День 5 Пятница Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак.</b>		<b>530</b>	<b>12,93</b>	<b>29,14</b>	<b>75,47</b>	<b>628,51</b>	
<b>День 6 Суббота Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак.</b>		<b>500</b>	<b>13,55</b>	<b>11,51</b>	<b>109,03</b>	<b>608,22</b>	

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
<b>Итого за завтрак.</b>		<b>516</b>	<b>13,83</b>	<b>20,35</b>	<b>91,74</b>	<b>618,69</b>	
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
<b>Итого за завтрак.</b>		<b>580</b>	<b>12,21</b>	<b>12,00</b>	<b>93,08</b>	<b>537,11</b>	
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
<b>Итого за завтрак.</b>		<b>570</b>	<b>41,53</b>	<b>45,87</b>	<b>68,14</b>	<b>869,94</b>	
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
<b>Итого за завтрак.</b>		<b>555</b>	<b>18,47</b>	<b>20,18</b>	<b>78,71</b>	<b>565,1</b>	
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
<b>Итого за завтрак.</b>		<b>570</b>	<b>45,53</b>	<b>49,03</b>	<b>86,68</b>	<b>984,39</b>	
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	
<b>Итого за завтрак.</b>		<b>500</b>	<b>18,72</b>	<b>20,9</b>	<b>114,64</b>	<b>725,44</b>	

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
<b>Итого за завтрак.</b>		<b>516</b>	<b>13,48</b>	<b>19,53</b>	<b>71,07</b>	<b>528,56</b>	
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
<b>Итого за завтрак.</b>		<b>580</b>	<b>14,25</b>	<b>12,11</b>	<b>96,21</b>	<b>564,49</b>	
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
<b>Итого за завтрак.</b>		<b>505</b>	<b>18,18</b>	<b>19,34</b>	<b>67,83</b>	<b>537,94</b>	
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
<b>Итого за завтрак.</b>		<b>560</b>	<b>41,55</b>	<b>45,98</b>	<b>82,45</b>	<b>954,59</b>	
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
<b>Итого за завтрак.</b>		<b>550</b>	<b>46,03</b>	<b>50,03</b>	<b>96,38</b>	<b>1030,77</b>	
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
<b>Итого за завтрак.</b>	Чай с сахаром	200	0,12	--	12,04	48,64	271
		<b>530</b>	<b>19,51</b>	<b>21,18</b>	<b>78,03</b>	<b>493,18</b>	