

Утверждаю:  
 Директор МБОУ «Пермяковская СОШ»



Примерное 20-дневное меню школьных завтраков для обучающихся 1-4 классов  
 Сентябрь-октябрь 2024 учебный год.

1 неделя		Выход, гр	Б	Ж	У* * *	Эн. цен
понедельник	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,31	7,15	31,59	215,25
	Блинчики с шоколадным соусом	80/10	4,92	8,8	31,75	233,11
	Батон пшеничный	25	1,8	0,68	12,28	63,05
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6
	Фруктовый десерт	250	1,5	0	31,25	131
1 неделя						
вторник	Курица запеченная	90	22,41	15,3	0,54	229,77
	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35	3,9	20,4	134,25
	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7	4,42	0,85	49,98
	Хлеб пшеничный	25	1,78	0,18	11,05	60
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26
	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	19,2	76,8
1 неделя						
среда	Огурцы порционные	60	0,48	0,06	1,56	8,4
	Мясо тушеное	90	18	16,5	2,89	232,8
	Картофель запеченный с сыром	150	3,15	4,5	17,55	122,85
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110
1 неделя						
четверг	Слива	100	0,8	0,3	9,6	49
	Пудинг из творога с изюмом и яблочным топингом	150	21,85	9,82	39,14	336,5
	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6
1 неделя						
пятница	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4
	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85	13,32	5,94	202,68
	Спагетти отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26
	Чай с шиповником	200	0,4	0,6	17,8	78,6

2 неделя		Выход, гр	Б	Ж	У	Эн. цен
понедельник	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,17	7,38	35,05	234,72
	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8
	Молочный десерт	200	5,4	4,2	18	131,4
2 неделя						
вторник	Яблоко	150	0,6	0	16,95	69
	Курица запеченная	90	22,41	15,3	0,54	229,77
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	21,03
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26
	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0	0	20,2	81,4
2 неделя						
среда	Ассорти из свежих овощей	60	0,57	0,36	1,92	11,4
	Рыба тушеная с овощами	90	12,42	2,88	4,59	93,51
	Картофель запеченный с зеленью	150	3,3	3,9	25,6	151,35
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110
2 неделя						
четверг	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72
	Омлет натуральный	150	15,6	16,35	2,7	220,2
	Бутерброд с сыром	35	4,98	5,01	9,96	107,0
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26
	Какао с молоком	200	6,64	5,14	18,6	148,4
2 неделя						
пятница	Гуляш	90	18,13	17,05	3,69	240,96
	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45
	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7	4,42	0,85	49,98
	Хлеб пшеничный	25	1,78	0,18	11,05	60
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26
	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	23,2	94,4

		3 неделя				
понеделник		Выход,гр	Б	Ж	У	Эн. цен
	Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом	200/5	7,21	6,47	34,77	225,07
	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72
	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72
	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8
	Молочный десерт	200	5,4	4,2	18	131,4
		3 неделя				
вторник	Огурцы порционные	60	0,48	0,06	1,56	8,4
	Мясо тушеное	90	18	16,5	2,89	232,8
	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3	3,9	25,65	151,35
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26
	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	19,2	76,8
		3 неделя				
среда	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5
	Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94	16,18	5,21	224,21
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65
	Хлеб пшеничный	25	1,78	0,18	11,05	60
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110
		3 неделя				
четверг	Яблоко	150	0,6	0	16,95	69
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	25,71	11,96	32,3	342,12
	Батон пшеничный	20	1,44	0,13	9,83	50,44
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26
	Горячий шоколад	200	3,2	3,2	14,6	100,8
		3 неделя				
пятница	Слива	100	0,8	0,3	9,6	49
	Омлет натуральный	150	15,6	16,35	2,7	220,2
	Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	50	4,84	4,43	9,87	99,54
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26
	Чай с облепихой	200	0,2	0	19,8	80

		4 неделя				
		Выход,гр	Б	Ж	У	Эн. цен
понедельник	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	7,79	11,89	26,65	244,56
	Оладьи с джемом	50/10	2,67	9,57	17,81	168,61
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8
	Фруктовый десерт	250	1,5	0	31,25	131
вторник	4 неделя					
	Слива	100	0,8	0,3	9,6	49
	Бефстроганов	90	18,49	18,54	3,59	256
	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45
	Хлеб пшеничный	25	1,78	0,18	11,05	60
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26
Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0	0	20,2	81,4	
среда	4 неделя					
	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72
	Рыба запеченная с сыром	90	19,26	3,42	3,15	120,87
	Картофель запеченный	150	3,15	4,5	17,55	122,85
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	
четверг	4 неделя					
	Яблоко	150	0,6	0	16,95	69
	Запеканка из творога с тыквой со сгущенным молоком	150	14,98	9,99	31,58	277,67
	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7	4,42	0,85	49,98
	Батон пшеничный	20	1,44	0,13	9,83	50,44
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	
пятница	4 неделя					
	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4
	Гуляш	90	18,13	17,05	3,69	240,96
	Спагетти отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65
	Хлеб пшеничный	25	1,78	0,18	11,05	60
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26
Сок фруктовый	200	0,8	0,2	23,2	94,4	