

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОКУ СОШ п. Октябрьский Мурашинского

Района Кировской области:



(Плехова О.Г.)

М.П.

СОГЛАСОВАНО:

М.П.

Примерное 10-дневное меню

МОКУ СОШ п. Октябрьский

Мурашинского района Кировской области

приёма горячего завтрака для обучающихся 12-18 лет

Сезон : весна-лето

2024 год

2023 год

Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>I неделя</b>					
<b>Понедельник</b>					
<b>Горячий завтрак</b>					
Суп молочный рисовый	250/3	6,03	1,28	21,04	165,5
Чай с сахаром	200/15	0,08	0,01	10,99	56,85
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
Сырники со сметаной	100/30	19,2	14,02	15,37	264,45
<b>Итого</b>		<b>56,08</b>	<b>16,38</b>	<b>68,3</b>	<b>594</b>
<b>Вторник</b>					
<b>Горячий завтрак</b>					
Шницель особый из говядины	100	7,7	5,4	14,7	138,0
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/8	8,02	5,53	50,19	290,79
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,60
Чай с сахаром	200/15	0,08	0,01	10,99	56,85
Сдоба Кировская	75	7,8	5,0	52,6	294,0
<b>Итого</b>		<b>27,56</b>	<b>16,66</b>	<b>129,86</b>	<b>888,24</b>
<b>Среда</b>					
<b>Горячий завтрак</b>					
Котлета куриная	100	8,3	12,10	21,3	227,0
Макаронные изделия отварные с маслом	180/9	1,50	2,96	21,63	193,48
Чай с сахаром	200/15	0,08	0,01	10,99	56,85
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
Пирожок с повидлом	75	5,1	5,6	49,6	243
<b>Итого</b>		<b>18,94</b>	<b>21,39</b>	<b>104,9</b>	<b>828,93</b>
<b>Четверг</b>					
<b>Горячий завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная вязкая	205/5	3,53	7,18	44,57	250,3
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
Слойка со сгущенным молоком	75	7,8	15,2	57,5	398
Чай с сахаром	200/15	0,08	0,01	10,99	56,85
<b>Итого</b>		<b>14,48</b>	<b>23,46</b>	<b>133,96</b>	<b>812,35</b>
<b>Пятница</b>					

<b>Горячий завтрак</b>									
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180/6	1.70	7.69	37.38	145.95				
Котлета рыбная	100	10.49	3.51	11.26	115.78				
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	108.6				
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,04	10,2	41,0				
Круассан со стуженным молоком	75	6,2	17,7	45,7	369				
<b>Итого</b>		<b>22.43</b>	<b>29.63</b>	<b>106.71</b>	<b>796.18</b>				

Прим пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>2 неделя</b>					
<b>Понедельник</b>					
<b>Горячий завтрак</b>					
Суп молочный вермишелевый	250/2	5.50	4.90	12.3	331.20
Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107.20
Круассан со стуженным молоком	75	6.2	17.7	45.7	369
Чай с сахаром	200/15	0.08	0.01	10.99	56.85
<b>Итого</b>		<b>14.85</b>	<b>23.68</b>	<b>89.89</b>	<b>864.25</b>
<b>Вторник</b>					
<b>Горячий завтрак</b>					
Макаронные изделия отварные с маслом	180/9	1.50	2.96	21.63	193.48
Шницель особый из говядины	100	7,7	5,4	14,7	138
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	108.6
Чай с сахаром	200/15	0,08	0,01	10,99	56,85
Сдоба Кировская	75	7.8	5.0	52.6	294.0
<b>Итого</b>		<b>31,1</b>	<b>21,54</b>	<b>123,7</b>	<b>790,93</b>
<b>Среда</b>					
<b>Горячий завтрак</b>					
Котлета куриная	100	8.3	12.1	21.3	227.0
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/8	8.02	5.53	50.19	290.79
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	108.6
Чай с сахаром	200/15	0,08	0,01	10,99	56,85
Слойка со стуженным молоком	75	7.8	15.2	57.5	398
<b>Итого</b>		<b>28.16</b>	<b>33.56</b>	<b>141.36</b>	<b>1081.24</b>
<b>Четверг</b>					

