

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 7-11 лет

Сезон: весна-лето

2024 год

Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
I неделя					
Понедельник					
Горячий завтрак					
Суп молочный рисовый	200/2	4.82	1,02	16.83	132.4
Чай с сахаром	200/15	0,08	0,01	10,99	56.85
Хлеб пшеничный	40	2.4	0,8	16.7	85.7
Сырники со сметаной	100/30	19.27	14.02	15.37	264.45
Итого		26.57	15.85	59.89	539.40
Вторник					
Горячий завтрак					
Шницель особый из говядины	100	7.7	5.4	14.7	138
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/7	6.68	4.61	4.83	255.33
Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4
Чай с сахаром	200/15	0.08	0.01	10.99	56.85
Сдоба «Кировская»	75	7.8	5.0	52.6	294
Итого		24.86	15.5	84.17	816.58
Среда					
Горячий завтрак					
Котлета куриная	100	8.3	12.1	21.3	227,0
Макаронные изделия отварные с маслом	150/8	1.25	2.47	18.03	161.23
Чай с сахаром	200/15	0.08	0.01	10,99	56.85
Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72.4
Пирожок с повидлом	75	5.1	5,6	49,6	243,0
Итого		17.33	20.66	100,97	760.48
Четверг					
Горячий завтрак					
Каша пшеничная молочная вязкая	205/5	3.53	7.18	44.57	250.3
Чай с сахаром	200/15	0.08	0.01	10.99	56.85
Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7
Слойка со стуженным молоком	75	7.8	15.2	57.5	398
Итого		13.81	23.19	129.76	790.85
Пятница					
Горячий завтрак					
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150/6	1.43	6,21	31.15	141.63

Котлета рыбная	100	10,94	3,51	11,26	115,78
Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4
Чай с сахаром	200/15	0,08	0,01	10,99	56,85
Круассан со стуженным молоком	75	6,2	17,7	45,7	369
Итого		20,8	27,91	100,15	639,88

Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Понедельник					
2 недели					
Горячий завтрак					
Суп молочный вермишелевый	200/2	4,40	3,92	10,4	278,32
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
Чай с сахаром	200/15	0,08	0,01	10,99	56,85
Круассан со стуженным молоком	75	6,2	17,7	45,7	369
Итого		13,08	22,43	83,79	789,87
Вторник					
Горячий завтрак					
Шницель особый из говядины	100	7,7	5,4	14,7	138
Макаронные изделия отварные с маслом	150/8	1,25	2,47	18,03	161,23
Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4
Чай с сахаром	200/15	0,08	0,01	10,99	56,85
Сдоба Кировская	75	7,8	5,0	52,6	294,0
Итого		19,43	13,36	97,37	722,48
Среда					
Горячий завтрак					
Котлета куриная	100	17,7	8,4	12,6	197,0
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	3,0	5,0	24,0	159,0
Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	10,0	48,5
Чай с сахаром	200	0,3	0	11,5	47,1
Слойка со стуженным молоком	75	6,6	5,8	49,9	278,0
Итого		29,2	19,5	108,0	729,6
Четверг					
Горячий завтрак					

Каша геркулесовая молочная вязкая	150/4	6.12	7.38	35.60	198.0
Чай с сахаром	200/15	0.08	0.01	10.99	56.85
Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7
Сырники со сметаной	100/30	19.27	14.02	15.37	264.45
Итого		27.87	22.21	78.66	605.0
Пятница					
Горячий завтрак					
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150/6	1.43	6.21	31.15	141.63
Котлета рыбная	100	10.49	3.51	11.26	115.78
Чай с сахаром	200/15	0.08	0.01	10.99	56.85
Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4
Пирожок с повидлом	75	5.1	5.6	49.6	243.0
Итого		19.7	15.81	104.05	629.66