

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ № 2 пгт Спирово:

\_\_\_\_\_ М.П.Павлова

30.09.2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ  
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда 7-11 лет</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углевод ы</i>		
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 1</i>							
<i>Завтрак</i>	Каша жидкая молочная рисовая	210	5,1	10,72	33,42	251	№182 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	№ 377сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	№3 сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Кондитерское изделие (Мафины)	50	0,42	3,68	7,65	69,58	
<i>Итого за завтрак</i>		<b>532</b>	<b>10,69</b>	<b>21,46</b>	<b>77,93</b>	<b>555,18</b>	
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 2</i>							
<i>Завтрак</i>	Шницель натуральный с маслом сливочным	100/10	16,5	24,2	14,32	344	№ 268 сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,7	№ 321сб под ред. М.П. Могильного, 2015

	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	№ 382сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,44	9,88	45,98	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>27,96</b>	<b>33,44</b>	<b>75,24</b>	<b>714,8</b>	
<i>Неделя 1</i> <i>День 3</i>							
<b>Завтрак</b>	Пудинг из творога с молоком сгущенным	150/20	22,4	17,17	51,47	449,32	№ 222сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	№ 349сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Фрукт яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3	№ 338сб под ред. М.П. Могильного, 2015
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>26,82</b>	<b>18,26</b>	<b>117,5</b>	<b>745,94</b>	
<i>Неделя 1</i> <i>День 4</i>							
<b>Завтрак</b>	Рыба тушеная в томате с	100	9,75	4,95	3,8	105	№ 229сб под ред. М.П.

	овощами						Могильного, 2015
	Картофель отварной с луком	150	3,1	6,99	20,84	166,96	№ 126сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	№ 377сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,44	9,88	45,98	
	Фрукт банан	150	0,6	0,6	14,7	70,3	№ 338сб под ред. М.П. Могильного, 2015
<b>Итого за завтрак</b>		<b>682</b>	<b>17,86</b>	<b>13,4</b>	<b>83,74</b>	<b>543,76</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Рагу из птицы	200	2,67	4,8	18,4	127,2	№289 сб под ред М.П.Могильного, 2005
	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	№ 389сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Хлеб пшеничный с маслом	50	3,08	7,08	21,88	129,17	№2 сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Мандарин	150	0,6	0,6	14,7	70,3	№ 338сб под ред. М.П. Могильного, 2015

	Кондитерское изделие (Мафины)	50	0,42	3,68	7,65	69,58	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>650</b>	<b>7,77</b>	<b>16,16</b>	<b>82,83</b>	<b>481,05</b>	
<i>Неделя 2</i>							
<i>День 1</i>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев с маслом	210	9,04	13,44	40,16	318,00	№ 173сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	№ 382сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Бутерброд с сыром	40	4,64	6,64	11,86	125,6	№3 сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Булочка веснушка	50	3,9	3,06	23,9	139	№429 сб под ред. М.П. Могильного, 2015
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>21,66</b>	<b>26,68</b>	<b>93,5</b>	<b>701,2</b>	
<i>Неделя 2</i>							
<i>День 2</i>							
<b>Завтрак</b>	Гуляш мясной	100	14,55	16,79	2,89	221	№260сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	№379сб под ред. М.П.Могильного, 2015г

	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	№ 382сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Хлеб пшеничный с маслом	50	3,08	7,08	21,88	129,17	№2 сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Фрукт банан	150	0,6	0,6	14,7	70,3	№ 338сб под ред. М.П. Могильного, 2015
<b>Итого за завтрак</b>		<b>650</b>	<b>25,96</b>	<b>33,38</b>	<b>93,73</b>	<b>748,77</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлета рубленая из птицы	110	15,30	29,40	15,46	388,0	№ 295 сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	№ 202сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	№ 377сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Хлеб пшеничный с маслом	50	3,08	7,08	21,88	129,17	№2 сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,44	9,88	45,98	
	Фрукт яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3	№ 338сб под ред. М.П. Могильного, 2015

<b>Итого за завтрак</b>		<b>702</b>	<b>25,69</b>	<b>43,33</b>	<b>107,57</b>	<b>891,15</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	150	15,45	25,50	2,40	257,14	№ 210 сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Зеленый горошек	60	1,8	3,11	3,78	50,16	№10 сб под ред. М.П. Могильного, 2014
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	№ 349сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Хлеб пшеничный с маслом	50	3,08	7,08	21,88	129,17	№2 сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Кондитерское изделие (пирожное)	50	0,42	3,68	7,65	69,58	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>21,41</b>	<b>39,46</b>	<b>67,72</b>	<b>638,85</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Сосиски	100	17,38	45,68	3,6	494,3	№ 243 сб под ред. М.П. Могильного, 2007
	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/7,5	3,26	9,62	18,89	181,5	№ 128сб под ред. М.П. Могильного, 2015

	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	№ 389сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,44	9,88	45,98	
	Мандарин	150	0,6	0,6	14,7	70,3	№ 338сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>667,5</b>	<b>26,12</b>	<b>57,14</b>	<b>98,99</b>	<b>1022</b>	
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>211,94</b>	<b>402,71</b>	<b>898,75</b>	<b>7042,7</b>	
	<b>Среднее значение за весь период</b>		<b>21,19</b>	<b>40,27</b>	<b>89,87</b>	<b>704,27</b> <b>29,97%</b>	

Утверждаю:

Директор МОУ СОШ №2 п. Спирово

\_\_\_\_\_ М.П.Павлова

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021г.

**Примерное 10-дневное меню  
горячее питание  
на 2021-2022 учебный год.**

2021г