

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МКОУ «Островновская СОШ»  
 \_\_\_\_\_  
 Л.И.Зяблицева  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.

**МКОУ «Островновская СОШ»**  
**Примерное десятидневное меню завтраков для детей от 12-ти лет**  
**на 2024 - 2025 учебный год**

№ Рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн.Ценность
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 ДЕНЬ</b>						
170	Борщ с капустой и картофелем	250	4,89	20,4	140,68	112,75
377	Чай с лимоном	200/15	9,02	2,28	15,42	114,66
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	152,6
42	Сыр порциями	15	4,64	5,9	0	72,8
	<b>Итого</b>		<b>19,03</b>	<b>29,03</b>	<b>180,47</b>	<b>452,81</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>						
679	Гречневая каша рассыпчатая	200	11,18	8,42	53,75	345,67
301	Птица тушеная	100	22,06	18,23	5,88	276,25
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,52	110,7
-	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	Овощи свежие в нарезке (томат)	100	1,8	0,3	8	36,6
	<b>Итого</b>		<b>40,13</b>	<b>31,88</b>	<b>113,11</b>	<b>882,82</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>						
96	Каша пшенная молочная с маслом	225	3,83	6,08	20,80	280,8
943	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	57
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
41	масло сливочное (порциями)	10		8,2	0,10	75,0
42	Сыр порциями	20	6,18	7,8	0	97,06
	<b>Итого</b>		<b>10,6</b>	<b>22,53</b>	<b>60,2</b>	<b>623,46</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>						
688	Макаронные изделия отварные	200	7,35	6,0	35,25	236,6
608	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75
349	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,04	0	24,76	94,20
-	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	Овощи свежие в нарезке (огурец)	100	1,8	0,3	8	36,6

	<b>Итого</b>		<b>25,22</b>	<b>18,3</b>	<b>108,08</b>	<b>709,75</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>						
265	Каша рисовая с мясом	250	30,96	30,77	45,36	425,53
377	Чай с шиповником	200/15/7	9,02	2,28	15,42	114,66
-	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0	11,3	46
	<b>Итого</b>		<b>40,86</b>	<b>33,5</b>	<b>96,45</b>	<b>699,79</b>
<b>6 ДЕНЬ</b>						
102	Суп гороховый	250	12,95	10,51	22,73	212,08
377	Чай с лимоном	200/15/7	9,02	2,28	15,42	114,66
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
42	Сыр порциями	15	4,64	5,9	0	72,80
	<b>Итого</b>		<b>27,07</b>	<b>19,14</b>	<b>62,52</b>	<b>513,14</b>
<b>7 ДЕНЬ</b>						
19	Каша перловая с мясом	250	31,75	26,32	31,43	319,5
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	Овощи свежие в нарезке (томат)	100	1,8	0,3	8	36,6
	<b>Итого</b>		<b>37,55</b>	<b>30,79</b>	<b>89,29</b>	<b>614,9</b>
<b>8 ДЕНЬ</b>						
168	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная рисовая.	210	6,9	4,48	40,6	197
943	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	57
-	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
41	масло сливочное (порциями)	10		8,2	0,10	75,0
42	Сыр порциями	20	6,18	7,8	0	97,06
	<b>Итого</b>		<b>13,66</b>	<b>20,93</b>	<b>80,07</b>	<b>539,66</b>
<b>9 ДЕНЬ</b>						
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	18,1	10,6	8,49	82,78
312	Картофельное пюре	200	4,08	6,0	27,22	183,0
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0,04	0	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	Овощи свежие в нарезке (огурец)	60	1	0,2	5	22
	<b>Итого</b>		<b>23,70</b>	<b>17,25</b>	<b>89,84</b>	<b>510,18</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>						
265	Каша гречневая с мясом	300	15,4	21,5	24	306,72
377	Чай с шиповником	200/15/7	9,02	2,28	15,42	114,66
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6

	Фрукты свежие (яблоко)	100	1	0,2	5	44
	<b>Итого</b>		<b>25,9</b>	<b>24,43</b>	<b>68,79</b>	<b>578,98</b>