

Утверждаю

Директор МКОУ СОШ с. Совье

О. А. Окулова

«9» января 2025 г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ

для детей 5-11 классов муниципального казенного
общеобразовательного учреждения с. Совье Слободского района
Кировской области

СОСТАВЛЕНО на основе сборника блюд и типовых меню для организации
питания обучающихся в образовательных организациях: Пособие.-М:
Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.-275 с

Школа		МКОУ СОШ с. Совье				Утвердил: должность		директор				
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд						фамилия		Окулова О.А.				
Возрастная категория		9-16 лет дети 5-11 классы				дата				2	2025	
								день	месяц	год		
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлета говяжья с макаронными изделиями	250	17,21/5,52	4,67/4,52	13,72/28,37	165,63/168,45	54-6м/54-1г	77,48	
			соус	Соус основной красный	40	0,4	1,8	2,4	27	54-з	3,33	
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,65	0	32,01	132,8	54-1хн	6,4	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	8,35	43	19	2,99	
			фрукты									
			закуска	Помидоры свежие порционно	60	0	0	1	7	54-3з	17,4	
			итого		590	2,65	2,1	43,76	209,8		107,6	

1	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рубленая из птицы с картофельным пюре	250	12,16/3,06	10,88/4,8	10,8/20,45	189,76/137,25	54-5м/54-11г	61,41
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	54-2гн	1,77
			хлеб	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	8,35	43	19	2,99
			фрукты								
			закуска	Салат из моркови	80	1,64	4,24	5,71	67,62	54-16з	4,78
			итого		570	3,31	4,56	29,06	170,62		70,95

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Фрикадельки в соусе с гречкой отварной	270	14,69/8,6	15,48/6,09	3,6/38,64	180,4/243,75	54-29м/54-4г	70,5
			гор.напиток	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	54-32хн	9,36
			хлеб	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	8,35	43	19	2,99
			фрукты								
			закуска	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1	2,51	4,91	46,26	54-13з	5,83
			итого		590	2,76	2,97	41,14	203,86		88,68

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рыбная с рисом	250	9,82/36	6,1/4,33	11,75/37,53	94,4/203,55	54-3р/54-6г	34,23
			соус	Соус основной красный	40	0,4	1,8	2,4	27	54-з	3,33
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,66	0	32,01	132,8	54-1хн	6,4
			хлеб	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	8,35	43	19	2,99
			фрукты	Сок	200	0	0	8,5	34		23
			закуска	Огурец свежий к гарниру	60	0	0	1	4	54-2з	19,8
			итого		790	2,66	2,1	52,26	240,8		89,75

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Оладьи с молоком сгущенным	180	10,13	10,33	60,4	374	401	22,17
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	54-2гн	1,77
			хлеб	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	8,35	43	19	2,99
			фрукты	Яблоко	140	0,4	0,4	9,8	47		22,4
			закуска	Салат из свежих помидор с р/м	80	0,7	3,6	2,4	44	54-5з	18,5
			итого		640	12,96	14,65	96,15	570		67,83

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Плов из курицы	250	20,71	16,31	41,92	343,47	54-12м	56,15
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,66	0	32,01	132,8	54-1хн	6,4
			хлеб	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	8,35	43	19	2,99
			фрукты	Яблоко	140	0,4	0,4	9,8	47		22,4
			закуска	Огурец свежий к гарниру	60	0	0	1	4	54-2з	19,8
			итого		690	23,37	17,01	93,08	570,27		107,74

2	2	Завтрак	гор.блюдо	Шницель мясной с макаронными изделиями	250	14,5/0,4	12,0/1,8	12,8/2,4	218/27	54-6м/54-1г	77,48
			соус	Соус основной красный	40	0,4	1,8	2,4	27	54-з	3,33
			гор.напиток	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	54-32хн	9,36
			хлеб	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	8,35	43	19	2,99
			фрукты								
			закуска								
			итого		530	2,16	2,26	38,63	184,6		93,16

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная с рисом	250	12,16/3,6	10,88/4,33	10,8/37,53	189,76/203,55	54-5м/54-6г	57,49
			соус	Соус основной красный	40	0,4	1,8	2,4	27	54-з	3,33
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	54-2гн	1,77
			хлеб	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	8,35	43	19	2,99
			фрукты	Сок	200	0	0	8,5	34		23
			закуска								
			итого		730	2,13	2,12	34,45	166		88,58

2	4	Завтрак	гор.блюдо	Биточек рыбный с картофельным пюре	250	9,82/3,06	6,1/4,8	11,75/20,45	94,4/137,25	54-3з/54-11г	38,14
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,66	0	32,01	132,8	54-1хн	6,4
			хлеб	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	8,35	43	19	2,99
			фрукты	Сок	200	0	0	8,5	34		23
			закуска	Огурец свежий к гарниру	60	0	0	1	4	54-2з	19,8
			итого		750	2,26	0,3	49,86	213,8		90,33

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из птицы с гречкой	270	8,6/7,9	6,09/3,7	38,64/2,5	243,75/73,9	260/54-29м	47,36
			гор.напиток	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	54-32хн	9,36
			хлеб	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	8,35	43	19	2,99
			фрукты								
			закуска	Помидоры свежие порционно	60	0	0	1	7	54-3з	17,4
				Яблоко	140	0,4	0,4	9,8	47		22,4
			итого		710	2,16	0,86	47,03	211,6		99,51

				Среднее значение за период:	659	5,642	4,893	52,542	274,135		90,413
--	--	--	--	-----------------------------	-----	-------	-------	--------	---------	--	--------