

Утверждаю
Директор МКОУ «ЦО Краснолесский»

Агеева Н.В.



**Десятидневное меню питания для обучающихся 5 класса и
льготных категорий учащихся (завтраки) в 2024-2025 г.**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

212	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	180	7,4	8	28	212,8
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88
63	Бутерброд с сыром	40	6,9	9	10	149
82	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого завтрак:	520	17,5	19,9	61,4	493,8

Вторник, 1 неделя

Завтрак

279	Запеканка из творога с джемом	170	24	11,55	35,5	343,4
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6
82	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
	Итого завтрак:	500	27,35	12,72	67,9	500

Среда, 1 неделя

Завтрак

217	Каша рисовая вязкая	180	5,2	5,7	32,4	208,43
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
79	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	73,18
82	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого завтрак:	510	10,48	16,68	66,91	475,01

Четверг, 1 неделя

Завтрак

148	Овощи натуральные (огурец свежий)	60	0,4	0,06	1,14	35,6
268	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	246
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88
82	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	49,2
	Итого завтрак:	530	18,6	23,88	36,32	471,2

Пятница, 1 неделя

Завтрак

259	Макаронные отварные с сыром	170	10,05	8,6	26,5	336
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6
82	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого завтрак:	500	12,9	9,97	61	496,6

Понедельник, 2 неделя**Завтрак**

229	Каша «Дружба»	180	5,0	6,0	24,1	207
465	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6
75	Сыр	15	3,5	4,4	0	53,7
82	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого завтрак:	525	13,95	14,07	63,4	474,3

Вторник, 2 неделя**Завтрак**

279	Запеканка творожная с сгущ.молоком	170	25,29	13,25	33,7	357
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
111	Батон нарезной	40	3,2	0,4	19,6	95
82	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого завтрак:	500	28,14	14,62	68,2	517,6

Среда, 2 неделя**Завтрак**

157	Кукуруза консервированная	60	1,7	2,1	21	40
268	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	246
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
82	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
	Итого завтрак:	530	20,3	25,78	55,78	470,4

Четверг, 2 неделя**Завтрак**

366	Птица отварная	100	16,2	12	0,3	174
256	Макароны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
82	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	49,2
	Итого завтрак:	570	26,95	20,23	61,83	548,1

Пятница, 2 неделя**Завтрак**

217	Каша рисовая вязкая	180	5,2	5,7	32,4	208,43
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
79	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	73,18
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6
82	Банан	100	1,8	0,6	22,8	96
	Итого завтрак:	520	9,63	14,47	80,23	496,21