

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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>17,5</b>	<b>19,9</b>	<b>61,4</b>	<b>493,8</b>

### 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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>27,35</b>	<b>12,72</b>	<b>67,9</b>	<b>500</b>

### 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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>10,48</b>	<b>16,68</b>	<b>66,91</b>	<b>475,01</b>

### 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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>18,6</b>	<b>23,88</b>	<b>36,32</b>	<b>471,2</b>

### 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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>12,9</b>	<b>9,97</b>	<b>61</b>	<b>496,6</b>

**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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>525</b>	<b>13,95</b>	<b>14,07</b>	<b>63,4</b>	<b>474,3</b>

**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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>28,14</b>	<b>14,62</b>	<b>68,2</b>	<b>517,6</b>

**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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>20,3</b>	<b>25,78</b>	<b>55,78</b>	<b>470,4</b>

**Четверг, 2 неделя****Завтрак**

366	Птица отварная	100	16,2	12	0,3	174
256	Макаронны 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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>26,95</b>	<b>20,23</b>	<b>61,83</b>	<b>548,1</b>

**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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>9,63</b>	<b>14,47</b>	<b>80,23</b>	<b>496,21</b>