


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА п. АЛГАЙСКИЙ
НОВОУЗЕНСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ.»**

**413344 Саратовская область
Новоузенский район
п. Алгайский, ул. Ленина, 6
Тел.: (845-62)2- 63-47
ren20111@yandex.ru
«УТВЕРЖДЕНО»**

Директор
МОУ «СОШ п. Алгайский
Новоузенского района
Саратовской области»


И.Г. Фирсова
Приказ № 174 от 30.08.2024 года

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (завтрак)
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 КЛАССА
НА 2024-2025 УЧ ГОД**

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

возрастная категория 7-11

День 1

ЗАВТРАК

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	PP
219	250/80	сырники из творога со сгущенным молоком	51,1	42,28	80,8	909,85	663,8	86,46	739,57	1,79	0,99	1,55	173,95	1,46
376	200	чай с сахаром	0,07	0,02	0,15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0	0,02
		итого	51,17	42,3	80,95	969,85	674,9	87,86	742,37	2,07	0,99	1,58	173,95	1,48

День 2

ЗАВТРАК

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	PP
181	200/10	каша жидкая молочная из манной крупы	6,11	10,72	32,58	251	133,77	20,3	118,19	0,47	0,08	1,17	58	0,46
3	100	бутерброд с сыром	11,6	16,6	29,66	314	278,4	18,9	192	0,98	0,08	0,022	118	0,6
382	200	какао с молоком	21,78	3,43	17,58	118,6	152,2	0,22	124,4	0,48	0,18	1,59	0,16	0,17
		итого	39,49	30,75	79,82	683,6	564,37	39,42	434,59	1,93	0,34	2,782	176,16	1,23

День 3

ЗАВТРАК

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	PP
210	275\10	омлет натуральный	26,47	47,16	5,01	550,27	195,86	30,66	398,98	5,01	0,5	0,48	616,64	0,43
379	200	кофейный напиток с молоком	3,17	2,68	15,95	100,6	125,78	14	90	0,13	0,04	1,3	20	0,1
429	50	булочка веснушка	4,05	3,21	29,72	163,87	11,3	15,2	39,2	0,73	0,07	0	3	0,85
		итого	33,69	53,05	50,68	814,74	332,94	59,86	528,18	5,87	0,61	1,78	639,64	1,38

День 4

ЗАВТРАК

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	PP
223	250\80	запеканка из творога со сгущенным молоком	48,23	36,48	92,4	983,4	645,43	87,63	71,01	21,12	0,18	1,55	214	1,6
379	200	кофейный напиток с молоком	3,17	2,68	15,95	100,6	125,78	14	90	0,13	0,04	1,3	20	0,1
		Итого	51,4	39,16	108,35	1084	771,21	101,63	161,01	21,25	0,22	2,85	234	1,7

День 5

ЗАВТРАК

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	PP
182	220	каша жидкая молочная	7,82	12,83	44,25	325	153,06	60,66	230,31	1,74	0,21	1,17	58	0,52
1	80	бутерброд с маслом	4,72	14,98	28,78	272	16,8	8,4	45	0,7	0,06	0	80	0,56
377	200	чай с лимоном	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	2,83	0	0,03
		итого	12,67	27,83	88,23	659	184,06	71,46	279,71	2,8	0,27	4	138	1,11

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

возрастная категория 7-11

День 1

ЗАВТРАК

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	PP
182	220	каша жидкая молочная (пшеничная)	7,51	11,72	47,03	325	138,4	47,6	184,37	1,26	0,19	1,17	58	0,7
3	100	бутерброд с сыром	11,6	16,6	29,66	314	278,4	18,9	192	0,98	0,08	0,022	118	0,6
382	200	какао с молоком	4,07	3,43	17,58	118,6	152,2	0,22	124,4	0,48	0,18	1,59	0,16	0,17
		Итого	23,18	31,75	94,27	757,6	569	66,72	500,77	2,72	0,45	2,782	176,16	1,47

День 2

ЗАВТРАК

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	PP
209	2,80	яйцо варёное	10,2	9,12	0,6	126	44	9,6	155,6	2	0,06	0	0,02	0,16
202	200	макаронные изделия отварные	7,54	0,89	42,56	208,4	14,92	11,49	49,56	1,14	0,02	0	0	0,69
382	200	какао с молоком	4,07	3,43	17,58	118,6	152,2	0,22	124,4	0,48	0,18	1,59	0,16	0,17
429	50	булочка веснушка	3,9	3,06	23,9	139	11,3	15,2	39,2	0,73	0,07	0	3	0,85
		Итого	25,71	16,5	84,64	592	222,42	36,51	368,76	4,35	0,33	1,59	3,18	1,87

День 3

ЗАВТРАК

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	PP
219	250\80	сырники из творога со сгущенным молоком	51,1	42,28	80,8	909,85	663,8	86,46	739,57	1,79	0,99	1,55	173,95	1,46
379	200	кофейный напиток с	3,17	2,68	15,95	100,6	125,78	14	90	0,13	0,04	1,3	20	0,1
		Итого	54,27	44,96	96,75	1010,45	789,58	100,46	829,57	1,92	1,03	2,85	193,95	1,56

День 4

ЗАВТРАК

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	PP
182	220	каша жидкая молочная (ячневая)	7,31	0,57	49,18	325	162,56	36,51	241,51	0,97	0,14	1,17	58	1,2
1	80	бутерброд с маслом	4,72	14,98	28,78	272	16,8	8,4	45	0,7	0,06	0	80	0,56
376	200	чай с сахаром	0,07	0,02	0,15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0	0,02
		Итого	12,1	15,57	78,11	657	190,46	46,31	289,31	1,95	0,2	1,2	138	1,78

День 5

ЗАВТРАК

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	PP
182	220	каша жидкая молочная (рисовая)	5,1	10,72	43,4	291	130,39	30,12	135,14	0,5	0,06	1,17	58	0,58
3	100	бутерброд с сыром	5,8	8,3	14,83	157	139,2	9,45	96	0,49	0,04	0,011	59	0,3
376	200	чай с сахаром	0,07	0,02	0,15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0	0,02
		Итого	10,97	19,04	58,38	508	280,69	40,97	233,94	1,27	0,1	1,211	117	0,9
		ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	315,78	317,44	839,91	7885,24	4489,4	656,54	4423,58	46,81	4,64	22,614	2011,04	15,36

