



Утверждено:
Директор МУ "Школьное питание"
Л.С. Павлова
2025г.

Согласовано:
Директор школы _____
" " 2025г.

МУ "Школьное питание"
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК , день 1						
204	Макароны отварные с сыром	150/20	8	10	25	226
ПТ	Хлеб пшеничный	20	2	0	14	70
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	Йогурт	120	3	1	18	94
	Итого:	510	13	11	72	450
ЗАВТРАК, день 2						
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	3	9	14	147
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	150/5	9	12	46	330
379	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	28	152
	Яблоко*	120	1	1	12	56
	Итого:	510	17	25	100	685
ЗАВТРАК , день 3						
265	Плов	200	17	10	37	239
71	Овощи свежие (или огурец, или помидор)	70	0	0	3	17
ПТ	Хлеб ржаной	30	3	1	14	78
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	Итого:	500	20	11	69	394
ЗАВТРАК , день 4						
234	Котлета рыбная с маслом сливочным	50/5	7	11	6	133
128	Картофельное пюре	150	3	7	26	180
71	Овощи свежие (или огурец, или помидор)	70	0	0	3	17
ПТ	Хлеб ржаной	30	3	1	14	78
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	Итого:	500	13	19	64	468
ЗАВТРАК , день 5						
6	Бутерброд с колбасой	15/20	6	7	14	146
223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	100/15	13	5	22	193
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	Итого:	400	19	12	51	399
ЗАВТРАК , день 6						
243	Сосиска отварная с маслом сливочным	55/5	5	12	1	126
304	Рис отварной	150	4	6	41	167
ПТ	Хлеб пшеничный	20	2	0	14	70
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	Яблоко*	120	1	1	12	56
	Итого:	550	12	19	83	479
ЗАВТРАК , день 7						
259	Жаркое по домашнему	200	19	9	24	254
71	Овощи свежие (или огурец, или помидор)	70	0	0	3	17
	Витаминизированный напиток	200	0	0	19	80
ПТ	Хлеб ржаной	30	3	1	14	78
	Итого:	500	22	10	60	429
ЗАВТРАК , день 8						
3	Бутерброд с сыром	20/20	6	9	14	157
174	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	6	11	45	305
382	Какао с молоком	200	4	3	27	150
	Мандарин*	110	1	0	8	38
	Итого:	500	17	23	94	650
ЗАВТРАК , день 9						
260	Гудяш мясной	40/50	15	6	4	134
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	6	41	250
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
ПТ	Хлеб пшеничный	20	2	0	14	70
	Яблоко*	120	1	1	12	56
	Итого:	580	25	12	74	514
ЗАВТРАК , день 10						
268	Биточек с маслом сливочным	50/5	7	10	11	161
202	Макаронные изделия отварные	150	5	6	37	212
71	Овощи свежие (или огурец, или помидор)	70	0	0	3	17
ПТ	Хлеб ржаной	30	3	1	14	78
342	Компот из свежих плодов	200	0	0	29	117
	Итого:	500	15	17	65	468

Средние показатели Завтрак за 10 дней

505 17 16 73 494

Меню составлено на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Под ред Могильного, ДеЛи принт 2007 год"

* фрукты могут меняться в зависимости от сезона