

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ Солтонская СОШ  
С. В. Абакшина  
2 сентября 2024 года



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ  
МЕНЮ ЗАВТРАКОВ  
для учащихся 1-4 классов, 5-11 классов  
МБОУ Солтонская СОШ  
на 2024/2025 учебный год  
(осенне-зимне-весенний период)**

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций (г)		Пищевые вещества в граммах						Энергетическая ценность ( ккал)		
		7-11 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		7-11 лет	12-18 лет	
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет			
	<b>1 ДЕНЬ</b>											
494	Голень птицы	100	120	18,7	21,6	15,3	18,3	0,6	0,12	215	258	
332	Макароны отварные	150	180	5,25	6,3	6,15	7,38	35,25	42,3	220,5	264,6	
685	Чай	200	200	0,2	0,2			15	15	58	58	
587	Соус томатный	50	50	1,3	1,3	4,8	4,8	4,7	4,7	44	44	
	Хлеб пшеничный	40	40	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6	
	Фрукты (яблоки)	100		0,3				8,6		40		
	Итого:									650,1	697,2	
	<b>2 ДЕНЬ</b>											
451	Котлеты мясные	100	120	15,9	19,08	14,4	17,2	16	19,2	261	313,2	
508	Каша гречневая	150	180	8,7	10,44	7,8	9,36	42,6	51,12	279	334,8	
587	Соус томатный	50	50	1,3	1,3	4,8	4,8	4,7	4,7	44	44	
639	Компот	200	200	0,6	0,6			31,4	31,4	124	124	
	Хлеб пшеничный	40	40	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6	
	Итого:									780,6	887,6	
	<b>3 ДЕНЬ</b>											
97	Сыр порциями	15	15	3,8	3,8	3,8	3,8	4,85	4,85	60	60	
492	Плов	200	200	14,8	14,8	14,8	14,8	27,2	27,2	308	308	
689	Кофе на молоке	200	200	2,5	2,5	3,6	3,6	28,7	28,7	140	140	
	Огурцы в нарезку	60		0,72		2,46		1,62		31,8		
	Хлеб пшеничный	40	40	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6	
	Итого:									612,4	580,6	
	<b>4 ДЕНЬ</b>											
374	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	120	10,6	12,72	5,1	6,12	448	5,37	112	134,4	
518	Картофель отварной	150	180	3	3,6	6,15	7,38	24,3	29	181,5	217,8	





451	Котлета	100	120	15,9	19,08	14,4	17,2	16	19,2	261	313,2
508	Каша перловая	150	180	4,5	5,4	6	7,2	31,95	38,34	204	244,8
685	Чай	200	200	0,2	0,2			15	15	58	58
601	Соус сметанный с томатом	50	50	1,4	1,4	5,1	5,1	3,1	3,1	65	65
	Хлеб пшеничный	40	40	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6
	Итого:									660,6	753,6
	<b>10 ДЕНЬ</b>										
97	Сыр порциями	15	15	3,8	3,8	3,8	3,8	4,85	4,85	60	60
489	Рагу из птицы	200	200	12	12	11,2	11,2	19,4	19,4	232	232
693	Какао с молоком	200	200	4,9	4,9	5	5	32,5	32,5	190	190
	Хлеб пшеничный	40	40	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6
	Фрукты	100		0,3				8,6		40	
	Итого:									594,6	554,6

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ завтраков для 1-4, 5-11 классов на 2024/2025 учебный год составлено на основании

Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. /Под общей редакцией В.Т.Лапиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004.