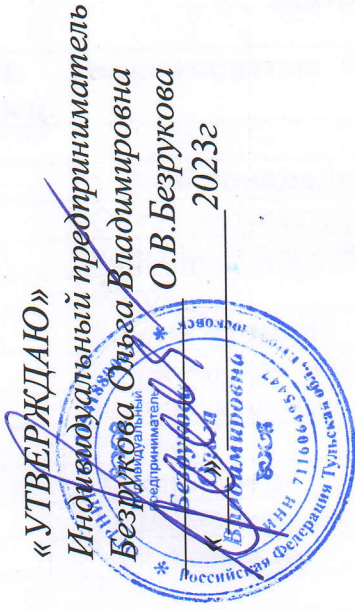




«СОПАСОВАНО»  
Директор  
МБОУ СОШ № 14  
И. Б. Бычкова  
2023г



«УТВЕРЖДАЮ»  
Индивидуальный предприниматель  
Безрукова Ольга Владимировна  
О. В. Безрукова  
2023г

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для учащихся  
в общеобразовательных учреждениях  
с 12 лет и старше  
на 2024 учебный год

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

**Понедельник, 1 неделя**

**Завтрак**

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	160	13,5	19,2	3,5	240,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>22,3</b>	<b>30,6</b>	<b>41,2</b>	<b>528,2</b>

**Вторник, 1 неделя**

**Завтрак**

54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	220	5,2	3,9	13,7	110,5
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>16,3</b>	<b>12,9</b>	<b>81</b>	<b>504,6</b>

**Среда, 1 неделя**

**Завтрак**

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9
54-26г-2020	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>35,7</b>	<b>12,4</b>	<b>54,9</b>	<b>473,3</b>

**Четверг, 1 неделя**

**Завтрак**

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к-2020	Каша "Дружба"	220	5,5	6,5	26,4	185,8
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>490</b>	<b>9,9</b>	<b>18,6</b>	<b>69,8</b>	<b>484,3</b>

**Пятница, 1 неделя**

**Завтрак**

94	Салат «Мозаика»	60	1,6	3,9	5,6	63,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	180	15,2	21,6	3,9	270,6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Джем из абрикосов	25	0,1	0	18	72,4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>495</b>	<b>19,4</b>	<b>26,4</b>	<b>49,5</b>	<b>512,5</b>

## Понедельник, 2 неделя

## Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,7	10,6	4,8	153,5
54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>13,3</b>	<b>19</b>	<b>67,7</b>	<b>494</b>

## Вторник, 2 неделя

## Завтрак

222	Лапшевник с творогом	200	16,9	9,9	43,2	329,4
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,2	3,3	93
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	7,3	30,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>21</b>	<b>19,1</b>	<b>69,2</b>	<b>531,6</b>

## Среда, 2 неделя

## Завтрак

54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>24,2</b>	<b>9,8</b>	<b>83,1</b>	<b>517,4</b>

## Четверг, 2 неделя

## Завтрак

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Пряник	35	2,1	1,6	26,3	128,1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>475</b>	<b>22,5</b>	<b>24,1</b>	<b>59,7</b>	<b>545,3</b>

## Пятница, 2 неделя

## Завтрак

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	220	9,5	11,8	40,8	307,6
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>480</b>	<b>19,4</b>	<b>21,8</b>	<b>71,3</b>	<b>559</b>