

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

МБОУ «Центр образования № 4»

Ю.Н. Белов

2025г



«УТВЕРЖДАЮ»

Инициальный предприниматель

Безружкова Ольга Владимировна

О.В. Безружкова

2025г



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся

в общеобразовательных учреждениях

с 12 лет и старше

на 2025 учебный год

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

льготные категории Дети ТЖС, инвалиды, овз, маломощные, сво

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты		
			Белки	Жиры	Углеводы				
1 день	Завтрак	Каша из крупы «Грикулес» вязкая	г	150	6,170	6,670	23,330	177,330	212
		Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
		Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
		Итого завтрак:		370,000	10,470	9,750	47,210	317,730	
		Запеканка из творога	г	100	15,90	7,70	15,00	194,000	279
2 день	Завтрак	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
		Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
		Итого завтрак:		320,000	17,700	8,380	34,780	286,400	
		Каша рисовая вязкая	г	150	4,330	4,750	27,000	173,690	217
		Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
3 день	Завтрак	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
		Итого завтрак:		370,000	9,130	8,230	51,080	320,090	
		Омлет натуральный	г	100	8,670	13,330	2,130	164,000	268
		Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
		Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
4 день	Завтрак	Итого завтрак:		320	12,97	16,410	26,01	304,400	
		Макаронны отварные с сыром	г	140	8,280	7,080	21,820	276,710	259
		Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
		Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
		Итого завтрак:		360,000	9,980	7,760	41,400	367,110	
5 день	Завтрак	Каша "Дружба"	г	150	4,170	5,000	20,080	172,500	229
		Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
		Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
		Итого завтрак:		370,000	8,470	8,080	43,960	312,900	
		Запеканка из творога	г	100	15,900	7,700	15,000	194,000	279
6 день	Завтрак	Запеканка из творога	г	100	15,900	7,700	15,000	194,000	279
		Каша из крупы «Грикулес» вязкая	г	150	6,170	6,670	23,330	177,330	212
		Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
		Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
		Итого завтрак:		370,000	10,470	9,750	47,210	317,730	
7 день	Завтрак	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
		Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
		Итого завтрак:		320,000	17,700	8,380	34,780	286,400	
		Каша рисовая вязкая	г	150	4,330	4,750	27,000	173,690	217
		Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462

8 день	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:	г	320	17,600	8,380	34,580	284,400	
	Завтрак							
9 день	Омлет натуральный	г	100	8,670	13,330	2,130	164,000	268
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:		320	13,470	16,810	26,210	310,400	
	Завтрак							
	Макаронны отварные с сыром	г	140	8,28	7,08	21,82	276,710	256
10 день	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:	г	360,000	12,580	10,160	45,700	417,110	
Завтрак								
Каша рисовая вязкая	г	150	4,330	4,750	27,000	173,690	217	
Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Итого завтрак:		370	6,130	5,430	46,780	266,090		