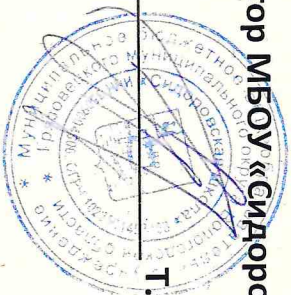


Согласовано:

Директор МБОУ «Сидоровская школа»



Т.А.Зимина

Утверждаю:

Директор ООО «Общепит»



С.В.Бунина

**Меню завтраков для обучающихся 5-11 классов  
общеобразовательных учреждений  
Грязовецкого муниципального округа**

**2025г.**

Примерное 10-дневное меню завтраков для обучающихся 5-11 классов

116 руб

Номер	День/ Вид Приёма Ингредиент	Пищи / Блюдо/ блюда	Вес	Белки	Жиры	Углев оды	кКал
1	<b>Понедельник</b>						
	<b>Завтрак</b>						
182	Каша рисовая		235	6,9	6,7	34	335
376	Чай сладкий		215	0,2	0	10,9	40
7	Сыр порционный		10	4	5	0	36
1	Бутерброд с маслом сливочным		40	4	5	21	135,9
гост	Сок фруктовый 0,2		200	1	1	11	45
	Итого:		700	16,1	17,7	76,9	591,9
2	<b>Вторник</b>						
	<b>Завтрак</b>						
302	Греча отварная		180	3,6	6	19,2	278,23
280	Фрикадельки по - калининградски 90/20		110	9,26	8,49	9,13	152
382	Какао напиток на молоке		220	3,78	0,67	26	170,7
гост	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,6	0	26,7	92
гост	Хлеб из муки пшеничной		40	3,16	0,4	14,49	70,14
	Итого:		590	19,8	15,56	68,82	671,07
3	<b>Среда</b>						
	<b>Завтрак</b>						
210	Омлет		200	12,8	23,76	113,4	400,8
ттк	Огурец свежий		100	2	0	2	29,6
376	Чай сладкий		215	0,2	0	10,9	40
гост	Хлеб из муки пшеничной		40	3,16	0,4	14,49	70,14
	Итого:		555	18,16	24,16	140,79	540,54
4	<b>Четверг</b>						
	<b>Завтрак</b>						
203	Вермишель отварная		180	3,6	5,52	28,44	242,28
ттк	Котлета мясная с соусом 90/30		120	10,32	11,47	9,15	298,16
377	Чай сладкий с лимоном		222	0,2	0	12,7	37
гост	Хлеб из муки пшеничной		40	3,16	0,4	14,49	70,14
	Итого:		562	17,28	17,39	64,78	647,58
5	<b>Пятница</b>						
	<b>Завтрак</b>						
182	Каша овсяная		235	7,36	9,43	32,7	299
ттк	Выпечка		100	10	12	50	343,6
377	Чай сладкий с яблоком		225	0,6	0	11,2	35
гост	Хлеб из муки пшеничной		40	3,16	0,4	14,49	70,14
	Итого:		600	21,12	21,83	108,39	747,74
6	<b>Понедельник</b>						
	<b>Завтрак</b>						
182	Каша пшенная		235	8,14	8,12	37,6	356,7
338	Фрукт		100	0,8	0,2	7,5	138
377	Чай сладкий с лимоном		222	0,2	0	12,7	37



гост	Хлеб из муки пшеничной	40	3,16	0,4	14,49	70,14
	Итого:	597	12,3	8,72	72,29	601,84
<b>7</b>	<b>Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
204	Макароны с сыром 150/30	180	12,2	14,3	30,7	309,9
338	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	138
377	Чай сладкий с лимоном	222	0,2	0	12,7	37
ттк	Нарезка из свежей моркови	100	1,5	4,62	13,45	62,7
	Итого:	602	13,2	14,5	50,9	547,6
<b>8</b>	<b>Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
182	Каша "Дружба"	230	8,2	12,84	40,6	312,1
338	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38
379	Кофейный напиток	220	5	4	15	125,11
гост	Хлеб из муки пшеничной	40	3,08	0,96	28	113,6
	Итого:	590	17,08	18	91,1	588,81
<b>9</b>	<b>Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
224	Запеканка творожно-яблочная с джемом 170/50	220	20	16,85	39,18	485,7
гост	Кондитерское изделие	70	2,85	2,8	12,2	78
377	Чай сладкий с яблоком	225	0,6	0	11,2	35
гост	Хлеб из муки пшеничной	40	3,16	0,4	14,49	70,14
	Итого:	555	26,61	20,05	77,07	668,84
<b>10</b>	<b>Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
304	Рис отварной	180	4,4	6,5	20	252,13
260	Гуляш из мяса вареного 50/50	100	40,4	11,18	0,96	189,76
376	Чай сладкий	215	0,2	0	10,9	40
гост	Хлеб из муки пшеничной	40	3,16	0,4	14,49	70,14
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	575	47,6	17,68	58,56	573,89

--	--	--	--	--	--	--