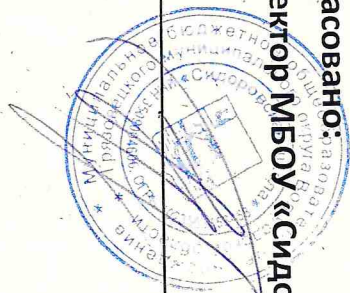


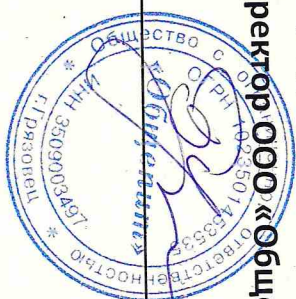
Согласовано: 28.09.2025 г.
Директор МБОУ «Сидоровская школа»



Т.А.Зимина

Утверждаю:

Директор ООО «Общепит»



С.В.Бунина

**Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов
общеобразовательных учреждений
Грязовецкого муниципального округа**

2025г.

Примерное 10-дневное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов

97 руб.

Номер	День/ Вид Приёма Ингредиент	Пищи / Блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев оды	кКал
Понедельник							
Завтрак							
182	Каша рисовая		200	6	5,8	29,2	291
376	Чай сладкий		215	0,2	0	5,9	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:		665	15,2	16,8	67,1	547,9
Вторник							
Завтрак							
302	Греча отварная		150	3	6	16	231,86
280	Фрикадельки по - калининградски 70/20		90	9,26	9,49	11,13	152
382	Какао напиток на молоке		220	3,78	0,67	26	170,7
гост	Хлеб из муки пшеничной		40	3,8	0,96	28	113,6
	Итого:		500	19,84	17,12	81,13	668,16
Среда							
Завтрак							
210	Омлет		200	7,61	13,05	11,16	266,86
ттк	Огурец свежий		60	4,5	2,02	22,8	78,63
376	Чай сладкий		215	0,2	0	5,9	40
гост	Хлеб из муки пшеничной		40	3,8	0,96	28	113,6
	Итого:		515	16,11	16,03	67,86	499,09
Четверг							
Завтрак							
203	Вермишель отварная		150	3,1	2,4	10,13	201,9
ттк	Котлета мясная с соусом 70/30		100	10,32	13,47	29,15	298,16
377	Чай сладкий с лимоном		222	0,2	0	12,7	37
гост	Хлеб из муки пшеничной		40	3,08	0,96	28	113,6
	Итого:		512	17	17	80	651
Пятница							
Завтрак							
182	Каша овсяная		200	6,4	8,2	18,4	260
ттк	Выпечка		100	5	9	25	343,6
377	Чай сладкий с яблоком		225	0,6	0	11,2	35
гост	Хлеб из муки пшеничной		40	3,08	0,96	28	113,6
	Итого:		565	15,08	18,16	82,6	752,2
Понедельник							
Завтрак							
182	Каша пшеничная		200	8,28	11,68	18,4	326,15
338	Фрукт		100	3,8	3,2	10	138
377	Чай сладкий с лимоном		222	0,2	0	12,7	37
гост	Хлеб из муки пшеничной		40	3,08	0,96	28	113,6

		Итого:	562	15,36	15,84	69,1	614,75
Вторник							
Завтрак							
204		Макароны с сыром 130/20	150	10,1	11,94	25,5	259,8
338		Фрукт	100	3,8	3,2	10	138
377		Чай сладкий с лимоном	222	0,2	0	12,7	37
тгк		Салат Мозайка	60	0,9	2,77	8,07	37,64
		Итого:	532	15	17,91	56,27	472,44
Среда							
Завтрак							
182		Каша "Дружба	200	7,1	11,2	35,3	281,4
338		Фрукт	100	3,8	3,2	10	38
379		Кофейный напиток	200	5	4	15	125,11
гост		Хлеб из муки пшеничной	40	3,08	0,96	28	113,6
		Итого:	540	18,98	19,36	88,3	558,11
Четверг							
Завтрак							
224		Запеканка творожно-яблочная с джемом 150/50	200	13	13,85	29,18	441,53
гост		Кондитерское изделие	40	2	2,8	12,2	78
377		Чай сладкий с яблоком	225	0,6	0	11,2	35
гост		Хлеб из муки пшеничной	40	3,08	0,96	28	113,6
		Итого:	505	18,68	17,61	80,58	668,13
Пятница							
Завтрак							
304		Рис отварной	150	3,67	5,42	16,67	210,11
260		Гуляш из мяса вареного	100	10,4	11,18	13,96	189,76
376		Чай сладкий	215	0,2	0	10,9	40
гост		Хлеб из муки пшеничной	40	3,08	0,96	28	113,6
		Итого:	505	17,35	17,56	69,53	553,47

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