

Согласовано:

Директор МБОУ «Комьянская школа»



Т.А.Кузнецова

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

Ном ер	День/ ВидПриёмаПищи / Блюдо/ Ингредиент	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев оды	кКал
1	Понедельник					
	Завтрак					
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	Вторник					
	Завтрак					
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	30	2,6	0	26,7	92
тк	Выпечка Витушка	100	10	12	50	343,6
	Итого:	640	26,64	27,16	104,33	944,53
3	Среда					
	Завтрак					
210	Омлет	200	12,8	23,76	113,4	400,8
тк	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	Четверг					
	Завтрак					
203	Вермишель отварная	180	3,6	5,52	28,44	242,28
тк	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	Пятница					
	Завтрак					
182	Каша овсяная	235	7,36	9,43	32,7	299
тк	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	Понедельник					
	Завтрак					
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
7	Вторник					
	Завтрак					
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
тк	Салат Мозайка	100	1,5	4,62	13,45	62,7
	Итого:	602	13,2	14,5	50,9	547,6
8	Среда					
	Завтрак					
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
9	Четверг					
	Завтрак					
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
10	Пятница					
	Завтрак					
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
тк	Выпечка Пицца детская	80	10	12	50	343,6
гост	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0	26,7	92
	Итого:	605	47,6	17,68	58,56	573,89

--	--	--	--	--