

Согласовано:

Директор МБОУ «Средняя школа №1 г.Грязовца»



Е.Ю.Левчук

Утверждаю:

Директор ООО «Общепит плюс»



С.В.Бунина

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

2024-2025г.

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

97 руб.

Номер	День/ Вид Приёма Ингредиент	Пищи / Блюдо/ блюда	Вес	Белки	Жиры	Углев оды	кКал
Понедельник							
Завтрак							
36	Каша рисовая	200	6	5.8	29.2	291	
99	Чай сладкий	215	0.2	0	10.9	40	
54-	Сыр порционный	10	4	5	0	36	
340	Бутерброд с маслом сливочным	40	4	5	21	135.9	
451	Сок фруктовый 0,2	200	1	1	11	45	
	Итого:	665	15.2	16.8	72.1	547.9	
Вторник							
Завтрак							
57	Греча отварная	150	3	5	16	231.86	
119	Фрикадельки по - калининградски 70/20	90	9.26	8.49	9.13	152	
49	Какао напиток на молоке	220	3.78	0.67	26	170.7	
342	Хлеб из муки пшеничной	40	3.16	0.4	14.49	70.14	
	Итого:	500	19.2	14.56	65.62	624.7	
Среда							
Завтрак							
36	Омлет	200	12.8	23.76	113.4	390.8	
122	Огурец свежий	60	1.2	0	1.2	17.76	
6704	Чай сладкий	215	0.2	0	10.9	40	
342	Хлеб из муки пшеничной	40	3.16	0.4	14.49	70.14	
	Итого:	515	17.36	24.16	139.99	518.7	
Четверг							
Завтрак							
82	Каша вермишелевая	200	2.6	2.6	3.69	283.4	
93	Фрукт сезонный	100	0.8	0.2	7.5	38	
318	Чай сладкий с лимоном	222	0.2	0	12.7	37	
342	Хлеб из муки пшеничной	40	3.16	0.4	14.49	70.14	
	Итого:	562	6.76	3.2	38.38	428.54	
Пятница							
Завтрак							
22	Каша овсяная	200	6.4	8.2	28.4	260	
99	Выпечка	100	10	12	50	343.6	
54-	Чай сладкий с яблоком	225	0.6	0	11.2	35	
342	Хлеб из муки пшеничной	40	3.16	0.4	14.49	70.14	
	Итого:	565	20.16	20.6	104.09	708.74	
Понедельник							
Завтрак							
36	Каша пшенная	200	6	1.4	34	326.15	
81	Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38	
331	Чай сладкий с лимоном	222	0.2	0	12.7	37	
476	Хлеб из муки пшеничной	40	3.16	0.4	14.49	70.14	
	Итого:	562	10.16	2	68.69	471.29	

Вторник						
Завтрак						
186	Вермишель отварная	150	3.1	2.4	10.13	201.9
151	Котлета мясная с соусом 70/30	100	10.32	11.47	9.15	298.16
318	Кофейный напиток	210	5	4	15	131.3
341	Хлеб из муки пшеничной	40	3.16	0.4	14.49	70.14
	Итого:	500	21.58	18.27	48.77	701.5
Среда						
Завтрак						
57	Макароны с сыром	200	6.6	7.1	31.6	332.2
318	Кондитерское изделие	40	2.85	2.8	12.2	78
49	Чай сладкий с лимоном	222	0.2	0	12.7	37
354	Хлеб из муки пшеничной	40	3.16	0.4	14.49	70.14
	Итого:	502	12.81	10.3	70.99	517.34
Четверг						
Завтрак						
36	Запеканка творожно-яблочная с джемом	200	20	16.85	39.18	441.53
318	Кондитерское изделие	40	2.85	2.8	12.2	78
423-	Чай сладкий с яблоком	225	0.6	0	11.2	35
342	Хлеб из муки пшеничной	40	3.16	0.4	14.49	70.14
	Итого:	505	26.61	20.05	77.07	624.67
Пятница						
Завтрак						
94	Рис отварной	150	3.67	5.42	16.67	210.11
99	Гуляш из мяса вареного	100	40.4	11.18	0.96	189.76
504	Чай сладкий	215	0.2	0	10.9	40
451	Хлеб из муки пшеничной	40	3.16	0.4	14.49	70.14
	Итого:	505	47.43	17	43.02	510.01