

Утверждаю:

Директор МКОУ «Мармыжовская ООШ»  
Кондрашова В.И.

« 01 » 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
**МКОУ «Мармыжовская основная общеобразовательная школа»**  
**Завтраки ( 5-9 классы)**

Сезон: осенне-весенний  
Возрастная категория: 12 – 17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг			мкг	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са		Мg	Р	Fe	B <sub>1</sub>	С	А			
<b>1 день</b>																
	<b>Завтрак</b>															
	Каша рисовая на молоке с маслом	250/5	6	10,85	42,9				130,7	36,5	157,4			54,8	0,06	0,98
	Бутерброд с сыром	50/15	5,8	8,3	14,5				139,2	9,45	96			59	0,04	0,11
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26				133,3	25,56	111,1			0,02	-	-
	Итого:	515	12,58	19,82	83,4				403,2	71,51	364,5			113,82	0,1	1,09
<b>2 день</b>																
	<b>Завтрак</b>															
	Сосиски отварные с макаронами	100/200	4,51	7,35	0,36				94,4	5,2	48,9			-	-	-
	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	14				6	0	0			0	0	0
	Батон	50	3,6	0,6	17,2				8,5	10,3	30,4			0,02	-	-
	Итого:	570	8,31	7,95	31,56				108,9	15,5	79,3			0,02	0	0

3 день												
Завтрак												
Омлет натуральный	200	5,39	9,6	1,02	142	39,86	6,24	87,3	1,02	0,04	0,1	125,5
Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	-	29,3	132	2,4	0,03	1,47	-
Батон	50	3,6	0,6	17,2	132,0	8,5	10,3	30,4	0,27	0,02	-	-
Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	12	6,75	8,25	1,65	0,2	7,5	0
Итого:	550	11,89	12,27	57,22	476,2	60,36	55,29	257,95	5,34	0,29	9,07	125,5
4 день												
Завтрак												
Каша пшеничная молочная с маслом	250/5	6	10,85	42,9	294	130,7	36,5	157,4	0,6	54,8	0,06	0,98
Бутерброд с колбасой	50/20	5,3	8,26	14,8	155	11,2	9,2	39,9	0,77	0	0	0
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	6,0	0	0	0,4	0	0	0
Итого:	520	11,5	19,11	71,7	528,0	147,9	45,7	197,3	1,77	54,8	0,06	0,98
5 день												
Завтрак												
Оладьи со стущённым молоком	200/20	9,48	11,52	52,92	453,28	13,8	7,32	28,44	4,8	4,08	1,08	0
Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,1	133,3	25,56	111,1	2	0,02	-	-
Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	12	6,75	8,25	1,65	0,2	7,5	0
Итого:	520	13,66	12,59	88,9	595,38	159,1	39,63	147,79	8,3	4,3	8,58	-
6 день												
Завтрак												
Суп молочный с вермишелью	250	5,75	5,21	18,84	170,2	161,62	24,14	137,98	0,51	0,09	0,91	30,6
Бутерброд с сыром	50/15	5,8	8,3	14,5	182	139,2	9,45	96	0,49	59	0,04	0,11
Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	-	29,33	132	2,4	0,03	1,47	-
Итого:	515	15,15	16,18	62,54	507,4	300,82	62,92	365,98	3,4	59,12	2,42	30,71

3 день												
Завтрак												
Омлет натуральный	200	5,39	9,6	1,02	142	39,86	6,24	87,3	1,02	0,04	0,1	125,5
Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	-	29,3	132	2,4	0,03	1,47	-
Батон	50	3,6	0,6	17,2	132,0	8,5	10,3	30,4	0,27	0,02	-	-
Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	12	6,75	8,25	1,65	0,2	7,5	0
Итого:	550	11,89	12,27	57,22	476,2	60,36	55,29	257,95	5,34	0,29	9,07	125,5
4 день												
Завтрак												
Каша пшеничная молочная с маслом	250/5	6	10,85	42,9	294	130,7	36,5	157,4	0,6	54,8	0,06	0,98
Бутерброд с колбасой	50/20	5,3	8,26	14,8	155	11,2	9,2	39,9	0,77	0	0	0
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	6,0	0	0	0,4	0	0	0
Итого:	520	11,5	19,11	71,7	528,0	147,9	45,7	197,3	1,77	54,8	0,06	0,98
5 день												
Завтрак												
Оладьи со стущённым молоком	200/20	9,48	11,52	52,92	453,28	13,8	7,32	28,44	4,8	4,08	1,08	0
Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,1	133,3	25,56	111,1	2	0,02	-	-
Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	12	6,75	8,25	1,65	0,2	7,5	0
Итого:	520	13,66	12,59	88,9	595,38	159,1	39,63	147,79	8,3	4,3	8,58	-
6 день												
Завтрак												
Суп молочный с вермишелью	250	5,75	5,21	18,84	170,2	161,62	24,14	137,98	0,51	0,09	0,91	30,6
Бутерброд с сыром	50/15	5,8	8,3	14,5	182	139,2	9,45	96	0,49	59	0,04	0,11
Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	-	29,33	132	2,4	0,03	1,47	-
Итого:	515	15,15	16,18	62,54	507,4	300,82	62,92	365,98	3,4	59,12	2,42	30,71