



Утверждаю
Директор МОУ «Аристовская СОШ»

Куксарева О.А.

«01» сентября 2024г.

МЕНЮ

Примерное 10-ти дневное цикличное меню для организации питания (завтраки) обучающихся МОУ «Аристовская средняя общеобразовательная школа» муниципального района «Ферзиковский район» с 01.09.2024г

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
						B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день													
Завтрак													
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,37	9,15	15,16	152	0,1	0,9	47,7	0,1	117	107,4	17,9	0,4
Чай с сахаром	200/10	1,4	2,00	22,4	116,0	0,02		0,08		34,0	49	7	0
Сок в ассортименте(фрукт:	200												
Итого	450	14,3	5	99,5	651,5								
2 день													

Завтрак													
Макароны с сахаром и сливочным маслом	150/10	12,6	10,6	1,12	155	0,1		149	11	50	172	10	1,2
Чай с сахаром	200/10	0,2		13,5	50,5					6,00			0,40
Итого	370												
3 день													
Завтрак													
Омлет	1/100	7	7,5	33	220,4	0,3	0,9	47,8	0,5	121,2	167,8	49,3	2,6
Кофейный напиток с молоком	200/10	0,2		13,5	50,5					6,00			0,40
Итого	310												
4 день													
Завтрак													
Печенье в ассортименте	40	2,37	9,15	15,16	152	0,1	0,9	47,7	0,1	117	107,4	17,9	0,4
Чай с сахаром	200/10	1,4	2,00	22,4	116,0	0,02		0,08		34,0	49	7	0
Итого	250												
5 день													
Завтрак													
Каша пшенная молочная с сахаром и сливочным маслом	200/10/5												
Чай с сахаром	200/10	0,2		13,5	50,5					6,00			0,40
Итого	425												
6 день													
Завтрак													
Пряники творожные	1/40	14	5	74	391,8	1,50	6,25	156	1,0	743,30	109,4,9	291,0	11,94

Чай с сахаром	200/10	0,2		13,5	50,5					6,00			0,40
Итого	250												
7 день													
Фрукт (банан, яблоко, груша)	150г	12,6	10,6	1,12	155	0,1		149	11	50	172	10	1,2
Чай с сахаром	200/10	1,4	2,00	22,4	116,0	0,02		0,08		34,0	49	7	0
Итого	360												
8 день													
Запеканка творожная с сахаром	1/100												
Чай с сахаром	200/10	0,2		13,5	50,5					6,00			0,40
Итого	310												
9 день													
Яйцо вареное	1/70	7.8	33,9	44,1	529.8			26	2,4	53	5		
Какао с молоком	200/110	1,4	2,00	22,4	116,0	0,02		0,08		34,0	49	7	0
Хлеб	40												
10 день													
Завтрак													
Бутерброд с сыром	30/10												
Чай с сахаром	200/10	0,2		13,5	50,5								