

«СОГЛАСОВАНО»

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 14 г. Азова

«СОГЛАСОВАНО»

ИП

А.В.Ковалев

1 сентября 2025

1 сентября 2025

**Примерное десятидневное меню
(5-11 КЛАССОВ) ИЗ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ**

	Наименование дней недели, блюд	масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Понедельник-1					
	Завтрак					
175	Каша молочная "Дружба"	250	4,80	7,67	46,76	275,36
3	Б-д с маслом и сыр	60	2,89	6,77	27,10	181,00
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52
	Итого	550	10,92	14,84	89,70	605,88
	Вторник-1					
	Завтрак					
210	омлет	200	14,68	22,50	3,62	275,70
	Овощи по сезону	100	1,55	4,43	1,94	53,90
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	156,00
	Итого	560	20,86	27,47	48,28	541,60
	Среда -1					
	Завтрак					
45	Салат овощ	100	2,05	5,20	10,76	98,10
204	макароны отв с сыром	200	11,32	10,86	42,78	314,17
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	Итого	540	16,6	16,46	87,02	561,79
	Четверг-1					
	Завтрак					
3	Б-д с маслом и сыр	60	2,89	6,77	27,10	181,00
188	Запеканка рисовая с tvor	230	14,90	10,10	61,10	394,70
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
	Итого	530	21,02	17,27	121,68	725,22
	Пятница -1					
	Завтрак					
45	Салат овощной	100	2,05	5,20	10,76	98,10
259	Жаркое по домашнему	250	32,4	36,18	33,16	490
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52
	Итого	590	37,68	41,78	59,76	737,62

	Понедельник-2					
	Завтрак					
2	Салат овощной	100	2,05	5,20	10,76	98,10
204	макароны отв с сыром	200	11,32	10,86	42,78	314,17
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
	Итого	540	16,60	16,46	87,02	561,79
	Вторник-2					
	Завтрак					
222	фрикадельки	100	1,75	6,64	7,60	97,17
171	Каша ячневая	200	12,80	0,80	56,00	282,40
45	Овощи по сезону	100	1,55	4,43	1,94	53,90
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
	Итого	640	19,33	12,27	99,02	582,99
	Среда-2					
	Завтрак					
210	омлет	200	14,68	22,50	3,62	275,70
45	Овощи по сезону	100	1,55	4,43	1,94	53,90
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	156,00
	Итого	560	20,86	27,47	48,28	541,60
	Четверг-2					
	Завтрак					
43	Овощи по сезону	100	1,55	4,43	1,94	53,90
291	Плов с птицей	250	22,17	11,31	58,12	423,32
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
	Итого	590	26,95	16,14	93,54	626,74
	Пятница -2					
	Завтрак					
6	Бутерброд с колбасой	60	7,12	9,78	9,34	153,86
173	Каша овсян.молочная	250	9,68	4,81	51,75	289,10
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
	Итого	490	12,91	5,21	85,23	438,62
	<i>Итого за завтрак</i>		203,73	195,37	819,53	5923,85
	<i>Среднее значение за завтрак</i>		20,37	19,54	81,95	592,39