

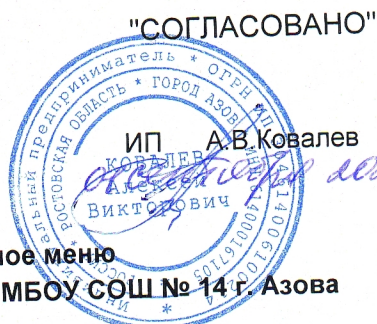


«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 14 г. Азова

«СОГЛАСОВАНО»

1 сентября 2025 года



"СОГЛАСОВАНО"

ИП А.В.Ковалев

Виктор Викторович

Примерное десятидневное меню

для обучающихся 1-4 классов (7-11 лет) МБОУ СОШ № 14 г. Азова

	Наименование дней недели, блюд	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Понедельник-1					
	Завтрак					
175	Каша молочная "Дружба"	200	3,30	8,60	33,20	183,40
2	Б-д с маслом и сыр 30/10/20	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 завтрак	500	9,42	15,77	76,14	513,92
	Вторник-1					
	Завтрак					
210	омлет	180	16,17	28,80	3,06	336,00
	салат овощной	60	1,40	0,80	9,70	40,20
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	27,72	156,00
	Итого за завтрак	480	22,20	30,14	55,48	588,20
	Среда -1					
	Завтрак					
43	овощи по сезону	60	1,55	4,43	1,94	53,90
268	биточек мясной	80	6,47	14,63	8,24	192,00
312	Каша пшеничная	150	6,31	4,55	38,87	221,25
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	Итого за завтрак	530	17,56	24	82,53	616,7
	Четверг-1					
	Завтрак					
2	Б-д с маслом и сыр	60	2,89	6,77	27,10	181,00
188	Запеканка рисов с творогом и сметаной	205	12,90	9,00	60,70	375,50
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
	Итого за завтрак	505	19,02	16,17	121,28	706,02
	Пятница -1					
	Завтрак					
	овощи по сезону	60	1,40	0,80	9,70	40,20
259	Жаркое по домашнему	200	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 завтрак	440	35,63	36,58	49,00	639,52
	Понедельник-2					
	Завтрак					

	салат овощной	60	1,40	0,80	9,70	40,20
204	Макароны отв с сыром с-20	200	13,54	15,92	34,11	334,40
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
	Итого завтрак	500	18,17	17,12	77,29	524,12
	Вторник-2					
	Завтрак					
	овощи по сезону	60	1,40	0,80	9,70	40,20
297	Фрикадельки	90	5,72	8,44	8,10	165,00
171м	каша ячневая	150				
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
	Итого завтрак	540	8,95	8,84	41,58	314,52
	Среда-2					
	Завтрак					
210	омлет	180	10,60	14,84	43,45	308,01
73	салат овощной	60	1,40	0,80	9,70	40,20
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	27,72	156,00
	Итого завтрак	480	16,63	16,18	95,87	560,21
	Четверг-2					
	Завтрак					
	овощи по сезону	60	1,40	0,80	9,70	40,20
291м	Плов с мясом птицы	200	12,34	12,70	66,36	315,21
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
	Итого завтрак	500	16,97	13,90	109,54	504,93
	Пятница -2					
	Завтрак					
6	Бутерброд с колбасой	60	7,12	9,78	9,34	153,86
173м	Каша овсян.молочная вязкая	200	9,04	13,44	50,14	358,00
376М	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52
	Итого завтрак	500	19,39	23,62	75,32	661,38
	Итого за завтрак		183,94	202,33	784,03	5629,49
	Среднее значение за завтрак		18,39	20,23	78,40	562,95
	Соотношение БЖУ в% от ЭЦ		1,00	1,00	3,70	

73,2