

Согласовано  
Директор МАОУ СШ №6

Генеральный директор  
ООО «ОТП «Народный»

\_\_\_\_\_ Г.В. Ващанова

\_\_\_\_\_ Н.Н. Герасимов

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.

**Примерное 10 ти дневное меню для учащихся  
МАОУ СШ № 6 (12-18 лет) Завтраки**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые Белки	вещества Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя1	День1						
Завтрак	Каша овсяная со сл маслом	200/5	9,14	12,5	27,65	260	302
	Какао с молоком	200	3,0	2,7	27,9	143	693
	Актимель	100	2,5	1,5	11,8	299	
	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,36	19,9	90	
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>17,7</b>	<b>17,06</b>	<b>87,25</b>	<b>792</b>
Неделя 1	День 2						
завтрак	Фрукт свежий	150	0,45	-	12,9	60	
	Плов с мясом	200	17,9	20,2	28,0	369	443
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,04	10,22	42	686
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,9	90	
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>21,59</b>	<b>20,6</b>	<b>71,02</b>	<b>561</b>
Неделя 1	День 3						
Завтрак	Запеканка из творога с сгущен молок	200/20	13,3	6,38	22,9	262	366
	Кофейный напиток	200	2,3	1,5	22,4	102	689
	Сыр	20	5,06	5,06	6,5	80	99
	Пряник	50	7,1	6,4	70	36	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,9	90	
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>23,7</b>	<b>13,3</b>	<b>71,7</b>	<b>534</b>

Неделя1	День 4						
	Котлета куриная в соусе	100	15,3	5,9	15,4	162	494
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,15	6,15	44,7	276	508
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,04	10,22	42	686
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,9	90	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>29,13</b>	<b>14,05</b>	<b>82,38</b>	<b>558</b>	
Неделя 1	День 5						
	Нагетсы куриные в соусе	100	17,7	15,7	8	247	ТТК
Завтрак	Макароны отварные с маслом	200	6,7	7,7	26,5	250	516
	Кофейный напиток	200	2,3	1,5	22,4	102	689
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,9	90	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>29,74</b>	<b>25,26</b>	<b>76,8</b>	<b>689</b>	
Неделя 2	День 1						
	Каша Дружба с маслом	200/5	8,2	10,6	41,2	293	302
Завтрак	Растишка 5% Какао с молоком	100	6,0	5,0	10,1	165	99
	Хлеб пшеничный	200	3,0	2,7	27,9	143	693
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,9	90	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>20,2</b>	<b>18,7</b>	<b>99,1</b>	<b>691</b>	
Неделя 2	День 2						
	Рыба запеченная в смет соусе	100	12,0	5,9	9,8	179	383
Завтрак	Картофельное пюре	200	4,3	6,4	29,5	191	520
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,04	10,22	42	686
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,9	90	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>20,4</b>	<b>15,4</b>	<b>80,1</b>	<b>502</b>	

Неделя 2	День 3						
	Омлет с мясной начинкой	105/50	26	11,3	1,9	287	344
Завтрак	Йогурт	100	2,5	1,5	11,8	299	
	Какао с молоком	200	3,0	2,7	27,9	143	693
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,9	90	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>34,5</b>	<b>15,9</b>	<b>61,6</b>	<b>819</b>	

Неделя 2	День 4						
	Биточки в соусе	100	17,7	15,7	8	247	413
Завтрак	Рис отварной	200	3,6	6,0	36,8	219	231
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,64	1,64	2,38	30	686
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,9	90	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>26,48</b>	<b>23,7</b>	<b>94,68</b>	<b>696</b>	

Неделя 2	День 5						
	Йогурт	100	2,4	4,7	14	110	
Завтрак	Макаронны с сыроом	150/40	9,15	6,15	44,7	276	333
	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	1,5	22,4	102	689
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,9	90	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>16,89</b>	<b>12,71</b>	<b>101</b>	<b>578</b>	

### **Итого по завтракам**

**Белки 251**  
**Жиры 187**  
**Углеводы 930**  
**Калорийность 7198**