МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДУБЕНСКИЙ РАЙОН "ОПОЧЕНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДУБЕНСКИЙ РАЙОН "ОПОЧЕНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ"
Дата: 2024.09.11 13:19:06 +03'00'

Утверждаю:
Директор МКОУ
«Опоченский центр образования»
_____/Буколова Е.Г./
02.09.2024г.

Примерное двухнедельное меню для обучающихся на учебный период 2024-2025г. МКОУ «Опоченский центр образования» с 12 лет и старше (5,6-11(многодетные) классы))-завтраки

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 12 лет и старше

5 кл., 6-11кл.(многодетные), на 2024-2025 учебный год.(Завтрак)

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	**Завтрак**							**1 день**
	Каша из крупы Геркулес вязкая	г	200	8,200	8,900	31,100	236,400	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:		**540,000**	**18,300**	**20,800**	**64,500**	**517,400**	
2 день	**Завтрак**							
	Запеканка из творога с джемом	г	170	24,00	11,55	35,50	343,400	279
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	Итого завтрак:		**500,000**	**27,350**	**12,720**	**67,900**	**500,000**	
3 день	**Завтрак**							
	Каша рисовая вязкая	г	200	5,800	6,300	36,000	231,600	217
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
	Груша	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Итого завтрак:	г	**530,000**	**11,080**	**17,280**	**70,510**	**498,180**	
4 день	**Завтрак**							
	Огурец свежий	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Чай с лимоном и сахаром	г	200	0,200	0,100	6,600	27,900	54-3гн
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	Итого завтрак:	**г**	**530**	**18,600**	**23,340**	**36,320**	**442,200**	
5 день	**Завтрак**							
	Макароны отварные с сыром	г	170	10,050	8,600	26,500	336,000	259
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	г	**500,000**	**12,900**	**9,970**	**61,000**	**496,600**	
6 день	**Завтрак**							
	Каша "Дружба"	г	200	5,600	6,700	26,800	255,600	229
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Сыр	г	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
	Груша	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Итого завтрак:		**545,000**	**14,550**	**14,770**	**66,100**	**522,900**	
7 день	**Завтрак**							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	25,290	13,250	33,700	357,000	279
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	г	**500**	**28,140**	**14,620**	**68,200**	**517,600**	
8 день	**Завтрак**							
	Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21	40	157
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	Итого завтрак:		**530**	**20,300**	**25,780**	**55,780**	**470,400**	
9 день	**Завтрак**							
	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Макароны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	Пром.
	Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	Итого завтрак:	г	**570,000**	**26,950**	**20,230**	**61,830**	**548,100**	
10 день	**Завтрак**							
	Каша рисовая вязкая	г	200	5,800	6,300	36,000	231,600	217
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Масло сливочное	г	10	0,160	7,200	0,130	73,180	79
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Банан	г	100	1,800	0,600	22,800	96,000	82
	Итого завтрак:		**540,000**	**10,310**	**15,070**	**83,830**	**519,380**	