

Утверждаю:
Директор МКОУ
«Опоченский центр образования»
/Вукколова Е.Г./
10.01.2025г.



**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
	Итого завтрак:		400,000	26,550	12,520	60,400	462,000	
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
	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	111
	Итого завтрак:	г	430	17,700	23,140	28,220	393,000	
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	54-13
	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
	Итого завтрак:	г	400	27,740	14,220	58,400	473,600	
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.
	Итого завтрак:	г	470,000	26,050	20,030	53,730	498,900	
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	