

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Ревякинская средняя школа»
Ясногорского района Тульской области

УТВЕРЖДАЮ

(приказ от 29.08.2024 г. № 240)

Директор МОУ «Ревякинская
средняя школа»:

М.Н. Федотова



**Примерное двухнедельное цикличное меню
для обучающихся 5 - 11 классов
(завтраки)**

на 2024 – 2025 учебный год

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

212	Каша вязкая молочная овсяная	180	7,400	8,000	28,000	212,800
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,800	2,500	13,600	88,000
63	Бутерброд с сыром	40	6,900	9,000	10,000	149,000
82	Яблоко	114	0,400	0,400	9,800	44,000

Итого за завтрак 534,000 17,500 19,900 61,400 493,800

Вторник, 1 неделя

Завтрак

279	Запеканка из творога с джемом	170	24,00	11,55	35,50	343,400
459	Чай с лимоном	200	0,300	0,100	9,500	40,000
111	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400
82	Мандарин	136	0,800	0,200	7,500	38,000

Итого за завтрак 526,000 26,600 12,430 62,780 473,800

Среда, 1 неделя

Завтрак

217	Каша рисовая вязкая	180	2,700	3,600	28,300	208,430
462	Какао с молоком	200	5,300	2,900	13,800	94,000
111	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400
79	Масло сливочное	10	0,160	7,200	0,130	73,180
82	Груша	112,000	0,400	0,300	10,300	47,000

Итого за завтрак 522,000 8,060 14,580 62,810 475,010

Четверг, 1 неделя

Завтрак

148	Огурец свежий	60	0,400	0,060	1,140	6,600
268	Омлет натуральный	150	13,000	20,000	3,200	246,000
111	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,800	2,500	13,600	88,000
82	Апельсин	150	0,900	0,200	8,100	49,200

Итого за завтрак 780,000 18,800 23,440 42,920 470,100

Пятница, 1 неделя

Завтрак

259	Макароны отварные с сыром	170	10,050	8,600	26,500	336,000
457	Чай с сахаром	200	0,200	0,100	9,300	38,000
111	Батон нарезной	30	1,500	0,580	10,280	52,400
82	Яблоко	114	0,400	0,400	9,800	44,000

Итого за завтрак 514,000 12,150 9,680 55,880 470,400

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

260	Каша «Дружба»	180	5,000	6,000	24,100	230,000
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,800	2,500	13,600	88,000
111	Батон нарезной	30	1,500	0,580	10,280	52,400
54-13	Сыр	15	3,500	4,400	0	53,700
82	Груша	112,000	0,400	0,300	10,300	47,000

Итого за завтрак 537,000 13,200 13,780 58,280 471,100

Вторник, 2 неделя**Завтрак**

279	Запеканка из творога со сгущенным молоком	170	25,290	13,250	33,700	357,000
457	Чай с сахаром	200	0,200	0,100	9,300	38,000
111	Батон нарезной	30	1,500	0,580	10,280	52,400
82	Яблоко	114	0,400	0,400	9,800	44,000

Итого за завтрак 514,000 27,390 14,330 63,080 491,400

Среда, 2 неделя**Завтрак**

157	Кукуруза консервированная	60	1,700	2,100	21,000	40,000
268	Омлет натуральный	150	13,000	20,000	3,200	246,000
462	Какао с молоком	200	3,300	2,900	13,800	94,000
111	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400
82	Мандарин	136	0,800	0,200	7,500	38,000

Итого за завтрак 566,000 20,300 25,780 55,780 470,400

Четверг, 2 неделя**Завтрак**

366	Птица отварная	100	16,200	12,000	0,300	174,000
256	Макароньы отварные	150	5,550	4,950	29,550	184,500
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,800	2,500	13,600	88,000
Пром	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400
82	Апельсин	150	0,900	0,200	8,100	49,200

Итого за завтрак 620,000 26,950 20,230 61,830 548,100

Пятница, 2 неделя**Завтрак**

217	Каша рисовая вязкая	180	2,700	3,600	28,300	208,430
459	Чай с лимоном	200	0,300	0,100	9,500	40,000
79	Масло сливочное	10	0,160	7,200	0,130	73,180
111	Батон нарезной	30	1,500	0,580	10,280	52,400
82	Банан	143	1,800	0,600	22,800	96,000

Итого за завтрак 563,000 6,460 12,080 71,010 470,010

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за завтрак	567,6	17,74	16,62	59,58	483,41