



Утверждаю
директор ООО «Гуворо Авруосиё»
Ёрмамадов А. _____
«10» ноября 2022



Согласованно
директор РТ ГБОУ «СОШ в г.Турсунзаде
имени Д.И. Менделеева»
М.М. Бендрикова _____
«10» ноября 2022

Примерное 10-дневное циклическое меню школьных завтраков для обучающихся 7-11 лет

1 неделя
Понедельник

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак		
15	Сыр порционный, 15 Пищевая ценность: Белки - 4,16 г, Жиры - 4,18 г, Калорийность - 54,22 ккал	шт
100	Сосиска отварная, 100 Пищевая ценность: Белки - 11,66 г, Жиры - 25,33 г, Углеводы - 0,42 г, Калорийность - 276,66 ккал	шт
150	Рожки отварные, 150 Пищевая ценность: Белки - 6,41 г, Жиры - 3,65 г, Углеводы - 40,94 г, Калорийность - 222,48 ккал	шт
200	Чай с лимоном, 200 Пищевая ценность: Белки - 0,25 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 13,19 г, Калорийность - 55,11 ккал	шт
40	Хлеб пшеничный, 40 Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,36 г, Углеводы - 18,48 г, Калорийность - 88,40 ккал	шт
ИТОГО: 505,00 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 25,52 г, Жиры - 33,58 г, Углеводы - 73,04 г, Калорийность - 696,87 ккал	

Вторник

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак		
10	Масло порционно, 10 Пищевая ценность: Белки - 0,08 г, Жиры - 7,25 г, Углеводы - 0,13 г, Калорийность - 66,09 ккал	шт
200	Каша геркулесовая, 200 Пищевая ценность: Белки - 9,13 г, Жиры - 12,85 г, Углеводы - 41,82 г, Калорийность - 320,03 ккал	шт
200	Чай с сахаром, 200 Пищевая ценность: Белки - 0,08 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 13,00 г, Калорийность - 52,51 ккал	шт
40	Хлеб пшеничный, 40	шт

	Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,36 г, Углеводы - 18,48 г, Калорийность - 88,40 ккал	
1 шт	Фрукт, 1 шт Пищевая ценность: Белки - 0,50 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 16,00 г, Калорийность - 33,00 ккал	шт
ИТОГО: 600,00 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 12,83 г, Жиры - 20,98 г, Углеводы - 89,43 г, Калорийность - 560,03 ккал	

Среда

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак		
60	Огурцы св.порционные, 60 Пищевая ценность: Белки - 0,42 г, Жиры - 0,10 г, Углеводы - 1,14 г, Калорийность - 6,60 ккал	шт
200	Плов из мяса птицы, 200 Пищевая ценность: Белки - 12,18 г, Жиры - 12,99 г, Углеводы - 19,15 г, Калорийность - 241,42 ккал	шт
200	Чай с лимоном, 200 Пищевая ценность: Белки - 0,13 г, Жиры - 0,03 г, Углеводы - 13,15 г, Калорийность - 54,21 ккал	шт
40	Хлеб пшеничный, 40 Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,36 г, Углеводы - 18,48 г, Калорийность - 88,40 ккал	шт
ИТОГО: 500,00 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 15,77 г, Жиры - 13,48 г, Углеводы - 51,92 г, Калорийность - 390,63 ккал	

Четверг

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак		
20	Сгущенное молоко, 20 Пищевая ценность: Белки - 1,44 г, Жиры - 1,70 г, Углеводы - 11,10 г, Калорийность - 65,60 ккал	шт
130	Сырники из творога, 130 Пищевая ценность: Белки - 23,91 г, Жиры - 19,45 г, Углеводы - 29,22 г, Калорийность - 392,24 ккал	шт
200	Чай с лимоном, 200 Пищевая ценность: Белки - 0,13 г, Жиры - 0,03 г, Углеводы - 13,15 г, Калорийность - 54,21 ккал	шт
1 шт	Фрукт, 1 шт Пищевая ценность: Белки - 0,50 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 16,00 г, Калорийность - 33,00 ккал	шт
ИТОГО: 500,00 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 25,98 г, Жиры - 21,67 г, Углеводы - 69,47 г, Калорийность - 545,06 ккал	

Пятница

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак		
52	Печенье, 2 шт Пищевая ценность: Белки - 0,36 г, Жиры - 1,28 г, Углеводы - 4,65 г, Калорийность - 31,20 ккал	шт
200	Каша рисовая молочная, 200 Пищевая ценность: Белки - 5,64 г, Жиры - 6,26 г, Углеводы - 33,28 г, Калорийность - 212,83 ккал	шт
200	Чай с сахаром, 200 Пищевая ценность: Белки - 0,08 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 13,00 г, Калорийность - 52,51 ккал	шт
40	Хлеб пшеничный, 40 Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,36 г, Углеводы - 18,48 г, Калорийность - 88,40 ккал	шт
ИТОГО: 492,00 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 9,13 г, Жиры - 7,93 г, Углеводы - 69,41 г, Калорийность - 384,94 ккал	

2 неделя
Понедельник

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак		
10	Масло порционно, 10 Пищевая ценность: Белки - 0,08 г, Жиры - 7,25 г, Углеводы - 0,13 г, Калорийность - 66,09 ккал	шт
220	Хлопья кукурузные с молоком, 220 Пищевая ценность: Белки - 7,42 г, Жиры - 5,78 г, Углеводы - 25,27 г, Калорийность - 182,74 ккал	шт
200	Чай с лимоном, 200 Пищевая ценность: Белки - 0,13 г, Жиры - 0,03 г, Углеводы - 13,15 г, Калорийность - 54,21 ккал	шт
40	Хлеб пшеничный, 40 Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,36 г, Углеводы - 18,48 г, Калорийность - 88,40 ккал	шт
ИТОГО: 470,00 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 10,67 г, Жиры - 13,41 г, Углеводы - 57,03 г, Калорийность - 391,44 ккал	

Вторник

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак		
20	Джем, 20 Пищевая ценность: Белки - 0,08 г, Углеводы - 13,00 г, Калорийность - 50,00 ккал	шт
135	Блинчики, 135 Пищевая ценность: Белки - 6,36 г, Жиры - 4,68 г, Углеводы - 31,41 г, Калорийность - 193,58 ккал	шт
200	Чай с сахаром, 200	шт

	Пищевая ценность: Белки - 0,08 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 13,00 г, Калорийность - 52,51 ккал	
1 шт	Фрукт, 1 шт Пищевая ценность: Белки - 0,50 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 16,00 г, Калорийность - 33,00 ккал	шт
ИТОГО: 505,00 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 7,02 г, Жиры - 5,20 г, Углеводы - 73,41 г, Калорийность - 329,09 ккал	

Среда

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак		
60	Огурцы св.порционные, 60 Пищевая ценность: Белки - 0,42 г, Жиры - 0,10 г, Углеводы - 1,14 г, Калорийность - 6,60 ккал	шт
200	Омлет натуральный с сосисками, 200 Пищевая ценность: Белки - 23,36 г, Жиры - 28,19 г, Углеводы - 3,41 г, Калорийность - 361,07 ккал	шт
200	Чай с сахаром, 200 Пищевая ценность: Белки - 0,08 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 13,00 г, Калорийность - 52,51 ккал	шт
40	Хлеб пшеничный, 40 Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,36 г, Углеводы - 18,48 г, Калорийность - 88,40 ккал	шт
ИТОГО: 500,00 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 26,91 г, Жиры - 28,68 г, Углеводы - 36,03 г, Калорийность - 508,59 ккал	

Четверг

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак		
15	Сыр порционный, 15 Пищевая ценность: Белки - 4,16 г, Жиры - 4,18 г, Калорийность - 54,22 ккал	шт
200	Каша молочная "Дружба", 200 Пищевая ценность: Белки - 5,90 г, Жиры - 6,92 г, Углеводы - 32,25 г, Калорийность - 215,57 ккал	шт
200	Чай с лимоном, 200 Пищевая ценность: Белки - 0,13 г, Жиры - 0,03 г, Углеводы - 13,15 г, Калорийность - 54,21 ккал	шт
40	Хлеб пшеничный, 40 Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,36 г, Углеводы - 18,48 г, Калорийность - 88,40 ккал	шт
ИТОГО: 455,00 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 13,23 г, Жиры - 11,48 г, Углеводы - 63,88 г, Калорийность - 412,40 ккал	

Пятница

Выход	Название	Ед. изм.
-------	----------	----------

Завтрак		
20	Сгущенное молоко, 20 Пищевая ценность: Белки - 1,44 г, Жиры - 1,70 г, Углеводы - 11,10 г, Калорийность - 65,60 ккал	шт
135	Оладьи, 135 Пищевая ценность: Белки - 10,38 г, Жиры - 7,39 г, Углеводы - 61,53 г, Калорийность - 354,89 ккал	шт
200	Чай с сахаром, 200 Пищевая ценность: Белки - 0,08 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 13,00 г, Калорийность - 52,51 ккал	шт
1 шт	Фрукт, 1 шт Пищевая ценность: Белки - 0,50 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 16,00 г, Калорийность - 33,00 ккал	шт
ИТОГО: 505,00 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 12,41 г, Жиры - 9,61 г, Углеводы - 101,63 г, Калорийность - 506,01 ккал	