

РОССИЙСКОЕ ОБЩЕСТВО
«СОТДЕЛАСОВАНО»
МБОУ СОШ № 8
19-11-2024
А.А.Енин
2024г

«УТВЕРЖДАЮ»
Кандидат педагогической деятельности
предприниматель
Ольга Владимировна
Безрукова
2024г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для учащихся
в общеобразовательных учреждениях
с 7 до 11 лет
на 2024 учебный год

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты		
			Белки	Жиры	Углеводы				
1 день	Завтрак	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	180	7,400	8,000	28,000	212,800	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:		520,000	17,500	19,900	61,400	493,800	
		Завтрак							
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	
		Завтрак							
3 день	Завтрак	Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	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
		Льшца	г	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
		Итого завтрак:		510,000	10,480	16,680	66,910	475,010	
Завтрак									
4 день	Завтрак	Овоши натуральные (отурец свежий)	г	60	0,4	0,06	1,14	35,6	148
		Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
		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:		530	18,6	23,880	36,32	471,200	
Завтрак									
5 день	Завтрак	Макаронны 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:		500,000	12,900	9,970	61,000	496,600	
		Завтрак							

