

Утверждаю:

Директор МБОУ Тёпловская СОШ

Бойдарико В.Г./



Примерное десятидневное меню
на весенне-летний период учащихся 7-10 лет
МБОУ Тёпловская СОШ
2024-2025 учебный год

Неделя: первая

№ рец. Сб.рец. Шк.пит.2004г, 2020г	Наименование блюда	Масса блюда гр.	Пищевая ценность гр.			Энергетич. ценность ккал/Дж
			белки	жиры	углеводы	
ПОНЕДЕЛЬНИК						
	ЗАВТРАК:					
	72-00 руб					
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	1/200	8,3	13	37,1	267/1118,7
53-19з-2020	Масло слив.порциями	1/10	0,06	7,26	0,08	65,8/275,7
Пром.	Батон " Любительский"	1/25	1,8	2,3	15,2	93/389
54-3гн-2020	Чай черный с лимоном и сахаром	200/15/7	0,3	0	6,7	27,6/115,6
54-1з-2020	Сыр тв.(Российский) в нарезке	1/15	3,3	3,8	0	48/205
Пром.	Зефир/пастила	1/50	0,3	0	24,3	88,6/371
	ИТОГО	500	14	26,3	83,3	590/2472
ВТОРНИК						
	ЗАВТРАК:					
	72-00 руб					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	1/30	0,25	0	0,85	4,2/17,5
ТК-5	Биточки	1/70	10,5	4,3	3,5	124/519
54-4г-2020	Макароны отварные	1/150	5	5,3	35	207/867
54-5хн-2020	Компот с кураги	1/200	1,8	0	28,6	121,4/506
Пром.	Кондитерское изделие(печенье)	1/40	2,3	5	16,4	65/272
	ИТОГО	500	25,4	21,3	84,2	584,6/2449
СРЕДА						
	ЗАВТРАК:					
	72-00 руб					
54-6т-2020	Сырники со сгущ./сметаной	100/30	14,9	16,1	3,4	219/917
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
Пром.	Фрукты свежие (банан)	1/150	1,6	0,7	35	124/519
	ИТОГО	480	16,7	16,8	44,8	369,4/1546
		ЧЕТВЕРГ				

	ЗАВТРАК:					
	72-00 руб					
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	1/200	5,6	5,7	17,3	143,6/601,6
Пром.	Батон " Любительский"	1/25	1,8	2,3	15,2	93/389
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
Пром.	Булочка фруктовая	1/75	7,2	20,7	22,5	316/1324
	ИТОГО	500	15	26,7	56,7	539/2258
ПЯТНИЦА						
	ЗАВТРАК:					
	72-00 руб					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	1/30	0,2	0	1,1	5,2/21,9
54-1г-2020	Картофельное пюре	1/150	3,2	5,2	19,8	139,4/583
№2	Котлета мясная	1/80	16	12	16	229/957
Пром.	Хлеб "Пеклеванный-Новый"	1/25	2	0,33	10,5	53/222
Пром.	Сок фрукт.	1/200	0,7	0,1	8,2	60/251
	ИТОГО	505	24,9	18,1	65,9	550/2304
Неделя: вторая						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
	ЗАВТРАК:					
	72-00 руб					
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	1/150	3,5	4,1	13,5	105/439
54-1з-2020	Сыр тв.(Российский) в нарезке	1/15	3,3	3,8	0	48/205
Пром.	Батон " Любительский"	1/25	1,8	2,3	15,2	93/389
54-3гн-2020	Чай черный с лимоном и сахаром	200/15/7	0,3	0	6,7	27,6/115,6
Пром.	Йогурт фруктовый	1/100	3,7	2,5	16,5	262,6/1097
	ИТОГО	512	12,6	12,7	51,9	536,2/2245,6
ВТОРНИК						
	ЗАВТРАК:					
	72-00 руб					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	1/50	0,4	0	1,4	7/29,3
54-1г-2020	Макароны отварные	1/150	5	5,4	35	207,7/867
№2	Котлета мясная	1/80	16	12	16	229/957
54-6хн-2020	Компот из изюма	1/200	0,6	0	27	110,2/461

Пром.	Хлеб "Пеклеванный-Новый"	1/25	2	0,33	10,5	60/251
	ИТОГО	505	20,9	19,73	73,8	594/2492
СРЕДА						
	ЗАВТРАК:					
	72-00 руб					
54-6т-2020	Сырники со сгущ./сметаной	100/30	14,9	16,1	3,4	219/917
648	Кисель из концентрата	1/200	0,4	0	30,6	120/502
Пром.	Фрукты свежие (яблоко)	1/150	2,3	0	13,3	55/230
	ИТОГО	480	17,6	16,1	47,3	394/1649
ЧЕТВЕРГ						
	ЗАВТРАК:					
	72-00 руб					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	1/60	0,4	0	2,3	10,5/43,9
54-1г-2020	Картофельное пюре	1/150	3,2	5,2	19,8	139,4/583
ТК-5	Биточки	1/70	10,5	4,3	3,5	124/519
Пром.	Сок фрукт.	1/200	0,7	0,1	8,2	80/335
Пром.	Хлеб "Пеклеванный-Новый"	1/25	2	0,33	10,5	53/222
	ИТОГО	505	16,8	9,93	44,3	407/1703
ПЯТНИЦА						
	ЗАВТРАК:					
	72-00 руб					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	1/200	8,5	11,5	38,8	292/1223
Пром.	Булка с повидлом в/с и глазурию	1/25	1,8	2,3	15,2	93/389
54-7гн-2020	Какао с молоком	1/200	4,1	5	12,6	121,1/506
54-1з-2020	Сыр тв.(Российский) в нарезке	1/15	3,3	3,8	0	48/205
Пром.	Фрукты свежие (киви)	1/80	2,3	0	13,3	55/230
	ИТОГО	520	20	22,6	79,9	609/2251