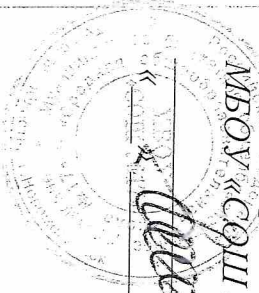


«СОГЛАСОВАНО»

Директор

МБОУ «СОШ № 17»


Н. Тарасов
2024г



«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

Безрукова Ольга Владимировна


О.В. Безрукова
2024г



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

39,44

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день	Завтрак							
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	30	1,230	1,330	4,670	35,470	212
	Сыр с маслом сливочным	г	20	5,400	8,420	0,200	96,600	63
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:		150,000	7,030	10,150	14,670	176,070	
2 день	Завтрак							
	Запеканка из творога с джемом	г	70	9,88	4,76	14,62	141,400	279
	Батон нарезной	г	10	0,750	0,290	5,130	26,200	111
	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	Итого завтрак:		180,000	11,430	5,250	27,250	205,600	
3 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	30	0,870	0,950	5,400	34,740	217
	Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
	Груша	г	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Итого завтрак:		140,000	1,350	8,450	15,830	154,920	
4 день	Завтрак							
	Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0,4	0,06	1,14	35,6	148
	Омлет натуральный	г	50	4,330	6,670	1,070	82,000	268
	Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	Итого завтрак:		210	5,63	6,930	10,31	166,800	
5 день	Завтрак							
	Макаронны отварные с сыром	г	30	1,770	1,520	4,680	59,290	259
	Батон нарезной	г	10	0,750	0,290	5,130	26,200	111
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:		140,000	2,920	2,210	19,610	129,490	
6 день	Завтрак							
	Каша "Дружба"	г	30	0,830	1,000	4,020	34,500	229
	Батон нарезной	г	10	0,750	0,290	5,100	26,200	111
	Сыр	г	15	3,5	4,4	0	53,7	75
	Груша	г	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
Итого завтрак:		155,000	5,480	5,990	19,420	161,400		
7 день	Завтрак							

8 день	Запеканка творожная со стущеным молоком	г	70	10,370	5,460	13,880	147,000	279
	Батон нарезной	г	10	0,750	0,290	5,100	26,200	111
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	г	180	11,520	6,150	28,780	217,200	
	Завтрак							
9 день	Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21	40	157
	Омлет натуральный	г	50	4,330	6,670	1,070	82,000	268
	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	Итого завтрак:		210	6,830	8,970	29,570	160,000	
	Завтрак							
10 день	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	Итого завтрак:	г	200,000	17,100	12,200	8,400	223,200	
	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	30	0,870	0,950	5,400	34,740	217
Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79	
Батон нарезной	г	10	0,750	0,290	5,130	26,200	111	
Банан	г	100	1,800	0,600	22,800	96,000	82	
Итого завтрак:		150	3,500	9,040	33,460	230,120		

--	--

--	--