

# Примерное десятидневное меню

## МБОУ «Березинская СОШ»

для обучающихся 12-18 л ( 5-11 кл. )

СОГЛАСОВАНО:  
Председатель общешкольного  
родительского комитета

*Елена Кузнецова*



УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы:

*Е.И. Кузнецова*

Приказ № *20/1* от *26.02* 2024 г

### 1 неделя

Прием пищи	Наименование продукта	Выход	Калорийность
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>			
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	250,1
	Чай с сахаром	200	48,64
	Хлеб	55	119,24
	Масло сливочное	10	75,00
	Сыр твердый	10	54,60
	Яблоко	150	44,10
	Печенье	50	264
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака	575	569,27
<b>ВТОРНИК</b>			
ЗАВТРАК	Гречка отварная	150	243,80
	Биточки (мясо)	80	135,21
	Кофейный напиток	200	116,00
	Хлеб	55	119,24
	Масло сливочное	10	75,00
	Апельсин	180	58,60
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака	495	667,45
<b>СРЕДА</b>			
ЗАВТРАК	Борщ с мясом и сметаной	250	175,10
	Компот из сухофруктов	200	94,20
	Хлеб	55	119,24
	Масло сливочное	10	75,00
	Булочка	50	262,76
	Яблоко	150	44,10
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака	565	748,10
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			
ЗАВТРАК	Овощное рагу с мясом птицы	200	137,22
	Какао с молоком	200	145,2
	Хлеб	55	119,24

	Масло сливочное	10	75,00
	Сыр твердый	10	54,60
	Апельсин	180	58,60
Энергетическая и пищевая ценность завтрака		475	531,26
<b>ПЯТНИЦА</b>			
ЗАВТРАК	Суп рыбный с крупой	250	169,60
	Чай с сахаром	200	48,64
	Хлеб	55	119,24
	Яйцо отварное	1 шт.	78,00
	Масло сливочное	10	75,00
	Сыр твердый	10	54,60
	Вафли	50	273
Энергетическая и пищевая ценность завтрака		525	490,48

## 2 неделя

Прием пищи	Наименование продукта	Выход	Калорийность
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>			
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	200	217,61
	Чай с сахаром и лимоном	200	48,64
	Хлеб	55	119,24
	Масло сливочное	10	75,00
	Сыр твердый	10	54,60
	Яблоко	150	44,10
	Печенье	50	264
Энергетическая и пищевая ценность завтрака		475	400,80
<b>ВТОРНИК</b>			
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные, курица порционная с соусом	150/50/15	448,94
	Кофейный напиток	200	116,00
	Хлеб	55	119,24
	Сыр твердый	10	54,60
	Апельсин	180	58,60
Энергетическая и пищевая ценность завтрака		480	738,78
<b>СРЕДА</b>			
ЗАВТРАК	Рыба припущенная с овощами, картофельное пюре	150/80	201,00
	Компот из сухофруктов	200	94,20
	Хлеб	55	119,24
	Булочка	50	262,76
	Масло сливочное	10	75,00
	Яблоко	150	44,10
Энергетическая и пищевая ценность завтрака		545	686,40
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			
ЗАВТРАК	Плов с говядиной	200	446,00
	Огурцы соленые (свежие) в нарезке	50	21,00
	Какао с молоком	200	145,2

	Хлеб	55	119,24
	Сыр твердый	10	54,60
	Апельсин	180	58,60
Энергетическая и пищевая ценность завтрака		515	786,04
<b>ПЯТНИЦА</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп рассольник	250	149,60
	Чай с сахаром	200	48,64
	Хлеб	55	119,24
	Яйцо отварное	90	78,00
	Сыр твердый	10	54,60
	Вафли	50	273
Энергетическая и пищевая ценность завтрака		665	525,08

		55	119,24
		10	54,60
		180	58,60
		515	786,04
<b>ПЯТНИЦА</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп рассольник	250	149,60
	Чай с сахаром	200	48,64
	Хлеб	55	119,24
	Яйцо отварное	90	78,00
	Сыр твердый	10	54,60
	Вафли	50	273
Энергетическая и пищевая ценность завтрака		665	525,08