

Примерное десятидневное меню

МБОУ «Березинская СОШ»

для обучающихся 7-11 лет (начальная школа)

СОГЛАСОВАНО:

Председатель общешкольного
родительского комитета



УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы:



/Л.Е.Кузнецова/

Приказ № 4/2 от 31.01.2023г

1 неделя

Прием пищи	Наименование продукта	Выход	Калорийность
ПОНЕДЕЛЬНИК			
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	20	250,1
	Чай с сахаром и лимоном	200	48,64
	Хлеб	55	119,24
	Масло сливочное	10	75,00
	Сыр твердый	10	54,60
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака		569,27
ВТОРНИК			
ЗАВТРАК	Гречка отварная	150	243,80
	Биточки (мясо)	80	135,21
	Кофейный напиток	200	116,00
	Хлеб	55	119,24
	Масло сливочное		
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака		667,45
СРЕДА			
ЗАВТРАК	Борщ с мясом кур и сметаной	250	175,10
	Компот из сухофруктов	200	94,20
	Хлеб	55	119,24
	Масло сливочное	10	75,00
	Булочка	50	262,76
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака		748,10
ЧЕТВЕРГ			
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
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака		531,26
ПЯТНИЦА			
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
Энергетическая и пищевая ценность завтрака			604,27

2 неделя

Прием пищи	Наименование продукта	Выход	Калорийность
ПОНЕДЕЛЬНИК			
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
Энергетическая и пищевая ценность завтрака			400,8
ВТОРНИК			
ЗАВТРАК	Макаронны отварные, курица в соусе	150/50	241,73/228
	Кофейный напиток	200	116,00
	Хлеб	55	119,24
	Сыр твердый	10	54,60
Энергетическая и пищевая ценность завтрака			737,77
СРЕДА			
ЗАВТРАК	Суп картофельный с бобовыми	250	196,60
	Компот из сухофруктов	200	94,20
	Хлеб	55	119,24
	Булочка	50	262,76
	Масло сливочное	10	75,00
Энергетическая и пищевая ценность завтрака			742,60
ЧЕТВЕРГ			
ЗАВТРАК	Плов с курицей	200/5	348,00
	Огурцы соленые (свежие) в нарезке	50	21,00
	Какао с молоком	200	145,2
	Хлеб	55	119,24
	Сыр твердый	10	54,60
Энергетическая и пищевая ценность завтрака			688,04
ПЯТНИЦА			
ЗАВТРАК	Суп рассольник	250	149,60
	Чай с сахаром	200	48,64
	Хлеб	55	119,24
	Яйцо отварное	1 шт	78,00
	Сыр твердый	10	54,60
	Масло сливочное	10	75,00
Энергетическая и пищевая ценность завтрака			546,87