

Примерное десятидневное меню

МБОУ «Березинская СОШ»

для обучающихся детей

мобилизованных родителей (12-18 л.)

СОГЛАСОВАНО:

Председатель общешкольного
родительского комитета

Татьяна Кузнецова С.А.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы:



Е.И. Кузнецова

Приказ № *20/11* от *26.02* 2024г

1 неделя

Прием пищи	Наименование продукта	Выход	Калорийность
ПОНЕДЕЛЬНИК			
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	20	250,10
	Чай с сахаром	200	48,64
	Хлеб	55	119,24
	Масло сливочное	10	75,00
	Сыр твердый	10	54,60
	Йогурт фруктовый	100	94,00
	Сок	200	91,00
	Печенье	36	113,00
	Апельсин	180	58,60
	Энергетическая и пищевая ценность		904,18
ВТОРНИК			
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
	Йогурт фруктовый	100	94,00
	Печенье	36	113,00
	Яблоко	150	44,10
	Сок	200	91,00
	Энергетическая и пищевая ценность		1031,35
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

	Сок	200	91,00
	Печенье	36	113,00
	Апельсин	180	58,60
	Йогурт фруктовый	100	94,00
Энергетическая и пищевая ценность завтрака			1082,90
ЧЕТВЕРГ			
ЗАВТРАК	Овощное рагу с мясом птицы	200	137,22
	Какао с молоком	200	145,20
	Хлеб	55	119,24
	Масло сливочное	10	75,00
	Сыр твердый	10	54,60
	Йогурт фруктовый	100	94,00
	Сок	200	91,00
	Яблоко	150	44,10
	Печенье	36	113,00
Энергетическая и пищевая ценность			873,36
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
	Йогурт фруктовый	100	94,00
	Сок	200	91,00
	Апельсин	180	58,60
	Печенье	36	113,00
Энергетическая и пищевая ценность			901,68

2 неделя

Прием пищи	Наименование продукта	Выход	Калорийность
ПОНЕДЕЛЬНИК			
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	200	217,61
	Чай с сахаром	200	48,64
	Хлеб	55	119,24
	Масло сливочное	10	75,00
	Сыр твердый	10	54,60
	Йогурт фруктовый	100	94,00
	Сок	200	91,00
	Печенье	36	113,00
	Апельсин	180	58,60
Энергетическая и пищевая ценность			871,69
ВТОРНИК			
ЗАВТРАК	Макароньы отварные, курица в соусе	150/50	241,73/228
	Кофейный напиток	200	116,00
	Хлеб	55	119,24
	Сыр твердый	10	54,60

	Йогурт фруктовый	100	94,00
	Сок	200	91,00
	Яблоко	150	44,10
	Печенье	36	113,00
Энергетическая и пищевая ценность			1101,37
СРЕДА			
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
	Йогурт фруктовый	100	94,00
	Печенье	36	113,00
	Сок	200	91,00
	Апельсин	180	58,60
Энергетическая и пищевая ценность			1104,40
ЧЕТВЕРГ			
ЗАВТРАК	Плов с курицей	200/5	348,00
СРЕДА	Огурцы соленые (свежие) в нарезке	50	21,00
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	145,20
	Хлеб	55	119,24
	Сыр твердый	10	54,60
	Йогурт фруктовый	100	94,00
	Печенье	36	113,00
	Сок	200	91,00
	Яблоко	150	44,10
Энергетическая и пищевая ценность			1030,14
ПЯТНИЦА			
ЗАВТРАК	Суп рассольник	250	149,60
	Чай с сахаром	200	48,64
ЧЕТВЕРГ	Хлеб	55	119,24
ЗАВТРАК	Яйцо отварное	1 шт	78,00
	Сыр твердый	10	54,60
	Масло сливочное	10	75,00
	Йогурт фруктовый	100	94,00
	Печенье	36	113,00
	Сок	200	91,00
	Апельсин	180	58,60
Энергетическая и пищевая ценность			881,68

ПЯТНИЦА
ЗАВТРАК