

Примерное десятидневное меню

МБОУ «Березинская СОШ»

для обучающихся 7-11 лет (начальная школа)

СОГЛАСОВАНО:

Председатель общешкольного
родительского комитета

Людмила Сергеевна С.А.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

/ Е.И. Кузнецова/



Приказ № 20/1 от 26.02.2024 г

1 неделя

Прием пищи	Наименование продукта	Выход	Калорийность
ПОНЕДЕЛЬНИК			
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
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
	Апельсин	180	58,60
Энергетическая и пищевая ценность завтрака	495	667,45	
СРЕДА			
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
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
	Апельсин	180	58,60
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака	475	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
	Вафли	50	273
Энергетическая и пищевая ценность завтрака		525	490,48

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
	Яблоко	150	44,10
	Печенье	50	264
Энергетическая и пищевая ценность завтрака		475	400,80
ВТОРНИК			
ЗАВТРАК	Макароны 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
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
	Яблоко	150	44,10
Энергетическая и пищевая ценность завтрака		545	686,40
ЧЕТВЕРГ			
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

ПЯТНИЦА			
ЗАВТРАК	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

ПЯТНИЦА			
ЗАВТРАК	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