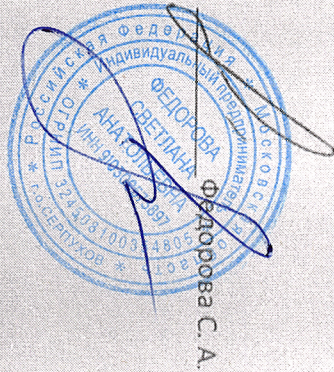


Утверждено:

ИП Федорова С.А.



Примерное 10-ти дневное меню
для питания обучающихся 7-11 лет
в СОШ №1 г.Алексин, Тульская обл.

Согласованно:

« 28 » Декабря 2024г.

Директор Муниципального бюджетного
образовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа №1»



Школа МБОУ "СОШ № 1"

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Т.Н.Венюкова

Возрастная категория 7-11 лет

дата 13 1 2025

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром	200	15,090	13,640	48,960	378,980	226			
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	4,390	4,040	16,420	119,600	418			
			хлеб	Хлеб из муки пшеничной	20	1,500	0,580	10,280	52,340	18			
			фрукты	Фрукты свежие по сезонности	100	0,800	0,200	7,500	35,000	399			
													73,8
			<i>итого</i>			520	21,78	18,46	83,16	585,92			73,8
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная	200	5,75	5,07	27,53	178,77	199			
				Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	9			
			гор.напиток	Чай с молоком	200	2,40	2,56	9,75	71,66	378			
			хлеб	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	18			
				Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	13			
				Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	16			
			<i>итого</i>			500	16,546	22,532	83,088	601,564			73,8
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога запеченный	150	25,23	15,43	23,66	334,40	241			
				Соус ягодный	50	0,20	0,05	17,69	72,03	334			
			гор.напиток	Чай	200	0,00	0,00	5,99	23,98	420			
			хлеб	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	18			
			фрукты	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	44,40	403			
				Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	13			
			<i>итого</i>			530	27,414	24,709	67,501	602,036			73,8
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая	200	6,14	6,94	43,36	260,50	202			
				Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	16			
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	4,39	4,04	16,42	119,60	418			
			хлеб	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	18			
			фрукты										
				Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	9			
			<i>итого</i>			490	18,852	19,014	110,1	687,406			73,8
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром запеченный	200	23,64	30,23	3,32	379,93	231			
				Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	9			
			гор.напиток	Чай	200	0,00	0,00	5,99	23,98	420			
			хлеб	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	18			
			фрукты										
			<i>итого</i>			500	31,142	35,89	69,918	727,73			73,8
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная	200	4,17	9,63	20,79	186,54	196			
				Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	16			
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	4,39	4,04	16,42	119,60	418			
			хлеб	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	18			
			фрукты										
			<i>итого</i>			470	15,3845	18,363	68,046	498,989			73,8
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная	200	5,75	5,07	27,53	178,77	199			
				Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	9			
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	4,39	4,04	16,42	119,60	418			
			хлеб	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	18			
			фрукты										
				Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	16			
			<i>итого</i>			490	18,458	17,142	94,272	605,678			73,8
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая	200	6,14	6,94	43,36	260,50	202			
				Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	16			
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	4,39	4,04	16,42	119,60	418			
			хлеб	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	18			
			фрукты										
				Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	13			
			<i>итого</i>			480	17,432	23,924	90,698	647,836			73,8
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет	200	20,88	22,47	3,90	301,37	232			
				Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	13			
			гор.напиток	Чай	200	0,00	0,00	5,99	23,98	420			
			хлеб	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	18			
			фрукты										
				Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	9			
<i>итого</i>			510	28,462	36,38	70,576	724,052			73,8			
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая молочная	200	7,13	9,46	25,36	215,12	191			
				Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	16			
			гор.напиток	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	86,50	415			
			хлеб	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	18			
			фрукты	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	44,40	403			
			<i>итого</i>			570	18,324	18,349	75,108	538,869			73,8