

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

МБОУ СОШ №5



Н.А.Вартамян

2024г



«УТВЕРЖДАЮ»

Кандидатский предприниматель

Безрукова Ольга Владимировна



О.В.Безрукова

2024г



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся

в общеобразовательных учреждениях

с 12 лет и старше

на 2024 учебный год

## Примерное двухнедельное меню для обучающихся

Льготные категории Дети ТЖС, инвалиды, овз, маломощные, сво

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетич еская ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день	<b>Завтрак</b>							
	Каша из крупы «Еркулес» вязкая	г	150	6,170	6,670	23,330	177,330	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>370,000</b>	<b>10,470</b>	<b>9,750</b>	<b>47,210</b>	<b>317,730</b>	
2 день	<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога	г	100	15,90	7,70	15,00	194,000	279
	Чай с лимонном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>320,000</b>	<b>17,700</b>	<b>8,380</b>	<b>34,780</b>	<b>286,400</b>	
3 день	<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая вязкая	г	150	4,330	4,750	27,000	173,690	217
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>370,000</b>	<b>9,130</b>	<b>8,230</b>	<b>51,080</b>	<b>320,090</b>	
4 день	<b>Завтрак</b>							
	Омлет натуральный	г	100	8,670	13,330	2,130	164,000	268
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>320</b>	<b>12,97</b>	<b>16,410</b>	<b>26,01</b>	<b>304,400</b>	
5 день	<b>Завтрак</b>							
	Макаронны отварные с сыром	г	140	8,280	7,080	21,820	276,710	259
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>360,000</b>	<b>9,980</b>	<b>7,760</b>	<b>41,400</b>	<b>367,110</b>	
6 день	<b>Завтрак</b>							
	Каша "Дружба"	г	150	4,170	5,000	20,080	172,500	229
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>370,000</b>	<b>8,470</b>	<b>8,080</b>	<b>43,960</b>	<b>312,900</b>	
7 день	<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога	г	100	15,900	7,700	15,000	194,000	279

8 день	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>320</b>	<b>17,600</b>	<b>8,380</b>	<b>34,580</b>	<b>284,400</b>	
	<b>Завтрак</b>							
9 день	Омлет натуральный	г	100	8,670	13,330	2,130	164,000	268
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>320</b>	<b>13,470</b>	<b>16,810</b>	<b>26,210</b>	<b>310,400</b>	
	<b>Завтрак</b>							
	Макаронны отварные с сыром	г	140	8,28	7,08	21,82	276,710	256
10 день	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>360,000</b>	<b>12,580</b>	<b>10,160</b>	<b>45,700</b>	<b>417,110</b>	
<b>Завтрак</b>								
10 день	Каша рисовая вязкая	г	150	4,330	4,750	27,000	173,690	217
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>370</b>	<b>6,130</b>	<b>5,430</b>	<b>46,780</b>	<b>266,090</b>	

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_