

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МБОУ  
 Климовской средней общеобразовательной школы №1  
 А.И.Котов



ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 для детей школьного возраста  
 КСШ №1  
 2024 – 2025 учебный год.  
 На 18 руб. 50 коп

День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенний  
 Возрастная категория 5- 11 класс

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)
			Б	Ж	У	
31	Оладьи дрожжевые повидлом	150/20	10,58	16,92	97,12	422,31
3	Бутерброд со сливочным маслом	25/10	15.74	0,9	63,8	112,5
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00
	Всего за день	405	26,52	17.82	174,92	562,81

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)
			Б	Ж	У	
128	Картофельное пюре	150	4,68	33,42	7,58	348,04
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00
1	Хлеб	30	2,45	7,55	14,62	57
	Всего за день	480	12,53	52,87	70,3	423,6

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)
			Б	Ж	У	
202	Макаронные изделия отварные с сахаром и сливочным маслом	100/5/5	10,20	14,0	83,40	452,60
3	Бутерброд со сливочным маслом	25/10	15.74	0,9	63,8	112,5
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00
1	Хлеб	30	2,45	7,55	14,62	57
	Всего за день	415	22,49	13,85	141,65	225,5

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)
			Б	Ж	У	
302	Каша гречневая сахар/масло	100/5/5	4,4	3,82	25,26	153
3	Бутерброд со сливочным маслом	25/10	15.74	0,9	63,8	112,5
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00
	Всего за день	335	26,14	14,9	161,2	593,1

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)
			Б	Ж	У	
№304	Каша рисовая сахар/масло	100/5/5	3,65	5,37	36,68	209,70
3	Бутерброд с сыром	25/10	12,5	26,4	37,5	198,4
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00
	Всего за день	415	25,02	41,84	114,72	484,4

День: понедельник  
Неделя: вторая  
Сезон: весенний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)
			Б	Ж	У	
№206	Макаронны отварные с сыром и маслом	150/10	9,29	10,01	22,71	218,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14	28,00
	Всего за день	360	9,49	10,01	36,71	246,00

День: вторник  
Неделя: вторая  
Сезон: весенний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)
			Б	Ж	У	
128	Картофельное пюре	180	4,68	33,42	128	348,04
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	376	28,00
1	Хлеб	30	2,45	7,55	1	57,00
	Кондитерское изделие	30	3,16	3,16	24	150
	Всего за день	440	12,63	49,97	71,3	564,6

День: среда  
Неделя: вторая  
Сезон: весенний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)
			Б	Ж	У	
№304	Каша рисовая сахар/масло	100/5/5	3,65	5,37	36,68	209,70
3	Бутерброд со сливочным маслом	25/10	15,74	0,9	3	128,4
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	376	28,00
1	Хлеб	30	2,45	7,55	1	57,00
	Всего за день	415	22,49	13,85		365,34

День: четверг  
Неделя: вторая  
Сезон: весенний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)
			Б	Ж	У	
302	Каша гречневая сахар/масло	100/5/5	9,87	7,89	302	257,23
3	Бутерброд с сыром	25/10	12,5	26,4	3	198,4
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	376	28,00
	Всего за день	415	25,02	41,84		452,3

День: пятница  
Неделя: вторая  
Сезон: весенний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)
			Б	Ж	У	
302	Каша рисовая сахар/масло	100/5/5	4,1	5,4	302	209,70
3	Бутерброд со сливочным маслом	25/10	15,74	0,9	3	128,4
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	376	28,00
1	Хлеб	30	2,45	7,55	1	57,00
	Всего за день	415	22,49	13,85		365,34