

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей школьного возраста
КСШ №1
2024 – 2025 учебный год.
На 29 руб. 62 коп
(с 1 апреля 2025г)



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 со сгущенным молоком	150/20	7,48	9,16	33,65	237,92
17	Бутерброд со сливочным маслом	25/10	11,74	0,9	53,8	102,5
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00
	Всего за день	405	19,42	10,06	101,45	368,42

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
№227	Рыба припущенная	40	7,15	0,95	0,125	37
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	430	8,99	45,15	44,39	470,04

День: среда
Неделя: первая
Сезон: весенний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)
			Б	Ж	У	
202	Макаронные изделия отварные с сыром и сливочным маслом	200/10/10	10,20	14,0	83,40	452,60
17	Бутерброд со сливочным маслом	25/10	11,74	0,9	53,8	102,5
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00
	Всего за день	455	22,14	14,09	151,2	583,1

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: весенний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)
			Б	Ж	У	
302	Жаркое по-домашнему без мяса	100/5/5	4,4	3,82	25,26	153
3	Бутерброд с сыром	25/10	7,5	16,4	1,2	128,4
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	375	20,34	4,72	103,6	366,4

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: весенний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)
			Б	Ж	У	
№304	Рис отварной	100	2,4	3,58	24,5	139,8
120	Курица отварная	50	12,35	9,55	5,8	155,5
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	380	17,4	20,68	58,92	380,3

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: весенний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)
			Б	Ж	У	
202	Макаронные изделия отварные	150	16,20	18,0	104,40	224,60
№282	Биточки мясные	40	7,12	3,01	17,63	104,55
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14	28,00
1	Хлеб	30	2,45	7,55	14,62	57
	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	150	4,68	33,42	7,58	348,04
120	Курица отварная	50	12,35	9,55	5,8	155,5
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14	28,00
1	Хлеб	30	2,45	7,55	14,62	57,00
	Всего за день	430	19,68	55,52	42,0	588,54

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: весенний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)
			Б	Ж	У	
№304	Рис отварной	100	2,4	3,58	24,5	139,8
№293	Птица запеченная	40/5	6,8	9,23	1,045	116,0
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14	28,00
1	Хлеб	30	2,45	7,55	1	57,00
	Всего за день	385	20,04	6,3	53,68	366,1

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: весенний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)
			Б	Ж	У	
302	Жаркое по-домашнему без мяса	100/5/5	4,4	3,82	25,26	153
3	Бутерброд с сыром	25/10	7,5	16,4	1,2	128,4
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	375	20,34	4,72	103,6	366,4

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: весенний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)
			Б	Ж	У	
168	Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром	200/10/10	2,70	5,41	18,49	128,90
17	Бутерброд со сливочным маслом	25/10	11,74	0,9	53,8	102,5
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14	28,00
	Всего за день	435	14,64	6,31	86,29	259,4