

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



ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 для детей школьного возраста
 КСОШ №1
 2024 – 2025 учебный год.
 На 75,95 руб.

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
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00
№17	Бутерброд с сыром	30/25	12,5	26,4	3	198,4
№399	Соки	200	0,80	0,20	22,50	98
	Всего за день	785	20,96	35,56	73,15	562,32

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весенний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)
			Б	Ж	У	
	Огурец свежий/ соленый	50	1,66	4,18	8,19	77,0
128	Картофельное пюре	150	4,68	33,42	7,58	348,04
№227	Рыба припущенная	80	14,03	1,90	0,25	74,0
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00
1	Хлеб	30	2,45	7,55	14,62	57
№338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47
	Всего за день	625	13,23	47,27	54,25	631,04

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: весенний

№	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал
			Б	Ж	У	
№206	Макароны отварные с сыром и маслом	200/20	9,29	10,01	22,71	218,00
3	Бутерброд со сливочным маслом	30/10	15,74	0,9	63,8	112,5
№371	Чай	200	0,20	0	14,0	28,0
№399	Соки	200	0,80	0,20	22,50	98
	Итого за день:	650	11,57	16,52	52,9	534,4

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: весенний

№ рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал
			Б	Ж	У	
№43 б	Жаркое домашнему с мясом	150/50	7,33	12,3	14,91	284,6
№371	Чай	200	0,20	0	14,0	28,0
№1	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57
	Кондитерское изделие	80	7,32	7,32	53	220
	Итого за день:	520	15,93	15,93	95,71	589,6

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весенний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)
			Б	Ж	У	
№291	Плов из птицы	150/80	25,38	21,25	44,61	471,25
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00

1	Хлеб	30	2,45	7,55	14,62	57
№338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47
	Всего за день	525	28,43	29,20	83,03	603,75

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	100	14,21	10,56	14,35	209,10
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00
1	Хлеб	30	2,45	7,55	14,62	57
№399	Соки	200	0,80	0,20	22,50	98
	Всего за день	695	33,86	65,07	169,87	407,1

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)
			Б	Ж	У	
	Огурец свежий/соленый	50	1,66	4,18	8,19	77,0
128	Картофельное пюре	150	4,68	33,42	7,58	348,04
197	Гуляш из свинины	50	11,64	13,43	2,30	176,6
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00
1	Хлеб	30	2,45	7,55	14,62	57
№338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47
	Всего за день	595	21,03	59,02	56,49	733,64

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)
			Б	Ж	У	
302	Гречка отварная	150	9,87	7,89	48,6	301,0
282	Котлета	100	15,56	11,56	15,70	228,76
№371	Чай	200	0,20	0	14,0	28,0
1	Хлеб	30	2,45	7,55	14,62	57
№399	Соки	200	0,80	0,20	22,50	98
	Всего за день	680	28,88	27,20	115,42	712,76

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенний

№ рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал
			Б	Ж	У	
№436	Жаркое по-домашнему с мясом	150/50	7,33	12,3	14,91	284,6
№371	Чай	200	0,20	0	14,0	28,0
№1	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57
	Кондитерское изделие	80	7,32	7,32	53	220
	Итого за день:	540	15,93	23,62	95,71	589,6

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
3	Бутерброд с сыром	30/25	12,5	26,4	37,5	398,4
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00
№338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47
	Всего за день	555	15,44	32,21	79,79	602,3

