



ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей школьного возраста

КСОШ №1

2024 – 2025 учебный год.

На 9 руб 62 коп

(с 1 апреля 2025года)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория 5 – 11 класс

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)
			Б	Ж	У	
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14	28
	Пряник	40	2,4	2,4	28,04	144,0
	Всего за день	240	2,6	2,4	42,4	172,0

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)
			Б	Ж	У	
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14	28
	Печенье	40	3,8	3,8	30	180,0
	Всего за день	230	4,0	3,8	44	208,0

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)
			Б	Ж	У	
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14	28
	Сдоба	30	2,7	1,7	18,3	100,3
	Всего за день	23	2,9	1,7	32,3	128,3

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)
			Б	Ж	У	
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14	28
	Печенье	40	3,8	3,8	30	180,0
	Всего за день	230	4,0	3,8	44	208,0

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)
			Б	Ж	У	
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14	28
	Сдоба	30	2,7	1,7	18,3	100,3
	Всего за день	230	2,9	1,7	32,3	128,3

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: весенний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)
			Б	Ж	У	
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14	28
	Пряник	40	2,4	2,4	28,04	144,0
	Всего за день	240	2,6	2,4	42,4	172,0

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: весенний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)
			Б	Ж	У	
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14	28
	Сдоба	30	2,7	1,7	18,3	100,3
	Всего за день	230	2,9	1,7	32,3	128,3

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: весенний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)
			Б	Ж	У	
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14	28
	Печенье	40	3,8	3,8	30	180,0
	Всего за день	230	4,0	3,8	44	208,0

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: весенний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)
			Б	Ж	У	
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14	28
	Сдоба	30	2,7	1,7	18,3	100,3
	Всего за день	230	2,9	1,7	32,3	128,3

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: весенний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)
			Б	Ж	У	
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14	28
	Пряник	40	2,4	2,4	28,04	144,0
	Всего за день	240	2,6	2,4	42,4	172,0