

Примерное десятидневное меню
МБОУ Климовской средней общеобразовательной школы №1
группа продленного дня
2024 – 2025 учебный год



День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: весенний

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Суп макаронный с курицей	250/25	3,25	2,5	21	120
Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14	28
Кондитерское изделие	30	3,16	3,16	24	150
Хлеб ржаной	30	1.95	0.3	12.03	77.7
Всего за день	510	8,65	5,69	71,03	375

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: весенний

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Суп рисовый картофельный с курицей	250/25	0,6	3,75	37,5	127,5
Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14	28
Сдоба	30	2,7	1,7	18,3	100,3
Хлеб ржаной	30	1.95	0.3	12.03	77,7
Всего за день	510	5,85	5,75	71,83	333,5

День: среда
Неделя: первая
Сезон: весенний

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Суп гречневый картофельный с курицей	250/25	11	1,5	10,75	100
Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14	28
Кондитерское изделие	30	3,16	3,16	24	150
Хлеб ржаной	30	1.95	0.3	12.03	77.7
Всего за день	510	16,31	4,96	60,78	355,7

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: весенний

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Щи свежей или квашеной капусты	250/25	5,75	10	6,75	135,0
Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14	28
Сдоба	30	2,7	1,7	18,3	100,3
Хлеб ржаной	30	1.95	0.3	12.03	77,7
Всего за день	510	10,6	12,0	51,08	341

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: весенний

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Суп макаронный с курицей	250/25	3,25	2,5	21	120
Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14	28
Кондитерское изделие	30	3,16	3,16	24	150
Хлеб ржаной	30	1.95	0.3	12.03	77.7
Всего за день	510	8,65	5,69	71,03	375

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: весенний

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Суп рисовый картофельный с курицей	250/25	0,6	3,75	37,5	127,5
Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14	28
Сдоба	30	2,7	1,7	18,3	100,3
Хлеб ржаной	30	1.95	0.3	12.03	77,7
Всего за день	510	5,85	5,75	71,83	333,5

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: весенний

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Суп гречневый картофельный с курицей	250/25	11	1,5	10,75	100
Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14	28
Кондитерское изделие	30	3,16	3,16	24	150
Хлеб ржаной	30	1.95	0.3	12.03	77.7
Всего за день	510	16,31	4,96	60,78	355,7

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: весенний

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Борщ с белокочанной капустой с курицей	250/25	9,5	7,25	13,5	154
Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14	28
Сдоба	30	2,7	1,7	18,3	100,3
Хлеб ржаной	30	1.95	0.3	12.03	77,7
Всего за день	510	14,35	9,25	57,83	360

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: весенний

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Суп гречневый картофельный с курицей	250/25	11	1,5	10,75	100
Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14	28
Кондитерское изделие	30	3,16	3,16	24	150
Хлеб ржаной	30	1.95	0.3	12.03	77.7
Всего за день	510	16,31	4,96	60,78	355,7

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: весенний

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Суп картофельный с макаронными изделиями	250/25	3,25	2,5	22	119,25
Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14	28
Сдоба	30	2,7	1,7	18,3	100,3
Хлеб ржаной	30	1.95	0.3	12.03	77,7
Всего за день	510	10,1	4,5	66,33	325,25