

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ

Климовской средней общеобразовательной

школы № 1

А.И.Котов

Примерное десятидневное меню

МБОУ Климовской средней общеобразовательной школы №1

Дети – инвалиды и ОВЗ

18рублей 50коп

2023 – 2024 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
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
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
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
Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14	28
Кондитерское изделие	30	3,16	3,16	24	150
Всего за день	230	3,36	3,16	38	178

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
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
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
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
Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14	28
Кондитерское изделие	30	3,16	3,16	24	150
Всего за день	230	3,36	3,16	38	178

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
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
Хлеб ржаной	30	1.95	0.3	12.03	77,7
Всего за день	510	10,1	4,5	66,33	325,25

