

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

МБОУ СОШ № 18

Т.Н.Балашова

2024г



«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель  
Безрукова Ольга Владимировна

О.В.Безрукова

2024г



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся

в общеобразовательных учреждениях

с 7 до 11 лет

на 2024 учебный год

## Примерное двухнедельное меню для обучающихся

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	<b>Завтрак</b>						
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	180	8,000	28,000	212,800	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	г	40	6,900	10,000	149,000	63
	Яблоко	г	100	0,400	9,800	44,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>520,000</b>	<b>17,500</b>	<b>61,400</b>	<b>493,800</b>	
2 день	<b>Завтрак</b>						
	Запеканка из творога с джемом	г	170	11,55	35,50	343,400	279
	Чай с лимоном	г	200	0,300	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г	30	2,250	15,400	78,600	111
	Мандарин	г	100	0,800	7,500	38,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500,000</b>	<b>27,350</b>	<b>67,900</b>	<b>500,000</b>	
3 день	<b>Завтрак</b>						
	Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	32,400	208,430	217
	Какао с молоком	г	200	3,300	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	10,280	52,400	111
	Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	73,180	79
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>510,000</b>	<b>10,480</b>	<b>66,910</b>	<b>475,010</b>	
4 день	<b>Завтрак</b>						
	Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0,4	1,14	35,6	148
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	246,000	268
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	465
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>18,6</b>	<b>36,32</b>	<b>471,200</b>	
5 день	<b>Завтрак</b>						
	Макаронны отварные с сыром	г	170	10,050	26,500	336,000	259
	Чай с сахаром	г	200	0,200	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	2,250	15,400	78,600	111
	Яблоко	г	100	0,400	9,800	44,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500,000</b>	<b>12,900</b>	<b>61,000</b>	<b>496,600</b>	

<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>																						
	Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,100	207,000															229	
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000															465	
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600															111	
	Сыр	г	15	3,5	4,4	0	53,7															75	
	Груша	г	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000															82	
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>525,000</b>	<b>13,950</b>	<b>14,070</b>	<b>63,400</b>	<b>474,300</b>																
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>																						
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	25,290	13,250	33,700	357,000															279	
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000															457	
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600															111	
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000															82	
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>28,140</b>	<b>14,620</b>	<b>68,200</b>	<b>517,600</b>																
	<b>Завтрак</b>																						
<b>8 день</b>	Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21	40															157	
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000															268	
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000															462	
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400															111	
	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000															82	
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>20,300</b>	<b>25,780</b>	<b>55,780</b>	<b>470,400</b>																
	<b>Завтрак</b>																						
<b>9 день</b>	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000															366	
	Макаронные отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500															256	
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000															465	
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400															111	
	Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200															82	
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>570,000</b>	<b>26,950</b>	<b>20,230</b>	<b>61,830</b>	<b>548,100</b>																
	<b>Завтрак</b>																						
<b>10 день</b>	Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430															217	
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000															459	
	Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180															79	
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600															111	
	Банан	г	100	1,800	0,600	22,800	96,000															82	
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>520</b>	<b>9,630</b>	<b>14,470</b>	<b>80,230</b>	<b>496,210</b>																

--

--