

Утверждаю:

Директор МБОУ Тёпловская СОШ

/Бойдарико В.Г./



Примерное десятидневное меню
на весенне-летний период уч-ся 7-10 лет
МБОУ Тёпловская СОШ
2022 учебный год

Неделя: первая

| № рец. Сб.рец. Шк.пит.2004г, 2020г | Наименование блюда | Масса блюда гр. | Пищевая ценность гр. | | | Энергетич. ценность ккал/Дж |
|--|--------------------------------|-----------------------|----------------------|-------------|-------------|-----------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | |
| ЗАВТРАК: | | | | | | |
| 72-00 руб | | | | | | |
| 54-9к-2020 | Каша вязкая молочная овсяная | 1/200 | 8,3 | 13 | 37,1 | 267/1118,7 |
| 53-19з-2020 | Масло слив.порциями | 1/10 | 0,06 | 7,26 | 0,08 | 65,8/275,7 |
| Пром. | Батон " Любительский" | 1/25 | 1,8 | 2,3 | 15,2 | 93/389 |
| 54-3гн-2020 | Чай черный с лимоном и сахаром | 200/15/7 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,6/115,6 |
| 54-1з-2020 | Сыр тв.(Российский) в нарезке | 1/15 | 3,3 | 3,8 | 0 | 48/205 |
| Пром. | Зефир/пастила | 1/50 | 0,3 | 0 | 24,3 | 88,6/371 |
| ИТОГО | | 500 | 14 | 26,3 | 83,3 | 590/2472 |
| ВТОРНИК | | | | | | |
| ЗАВТРАК: | | | | | | |
| 72-00 руб | | | | | | |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 1/30 | 0,25 | 0 | 0,85 | 4,2/17,5 |
| ТК-5 | Биточки | 1/70 | 10,5 | 4,3 | 3,5 | 124/519 |
| 54-4г-2020 | Макароны отварные | 1/150 | 5 | 5,3 | 35 | 207/867 |
| 54-5хн-2020 | Компот с кураги | 1/200 | 1,8 | 0 | 28,6 | 121,4/506 |
| Пром. | Кондитерское изделие(печенье) | 1/40 | 2,3 | 5 | 16,4 | 65/272 |
| ИТОГО | | 500 | 25,4 | 21,3 | 84,2 | 584,6/2449 |
| СРЕДА | | | | | | |
| ЗАВТРАК: | | | | | | |
| 72-00 руб | | | | | | |
| 54-6т-2020 | Сырники со сгущ./сметаной | 100/30 | 14,9 | 16,1 | 3,4 | 219/917 |
| 54-2гн-2020 | Чай черный с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,4/110 |
| Пром. | Фрукты свежие (банан) | 1/150 | 1,6 | 0,7 | 35 | 124/519 |
| ИТОГО | | 480 | 16,7 | 16,8 | 44,8 | 369,4/1546 |
| ЧЕТВЕРГ | | | | | | |

| | | | | | | |
|-------------|---------------------------------|------------|-----------|-------------|-------------|-----------------|
| | ЗАВТРАК: | | | | | |
| | 72-00 руб | | | | | |
| 54-17к-2020 | Суп молочный с гречневой крупой | 1/200 | 5,6 | 5,7 | 17,3 | 143,6/601,6 |
| Пром. | Батон " Любительский" | 1/25 | 1,8 | 2,3 | 15,2 | 93/389 |
| 54-2гн-2020 | Чай черный с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,4/110 |
| Пром. | Булочка фруктовая | 1/75 | 7,2 | 20,7 | 22,5 | 316/1324 |
| | ИТОГО | 500 | 15 | 26,7 | 56,7 | 539/2258 |

ПЯТНИЦА

| | | | | | | |
|------------|--------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|-----------------|
| | ЗАВТРАК: | | | | | |
| | 72-00 руб | | | | | |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 1/30 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,2/21,9 |
| 54-1г-2020 | Картофельное пюре | 1/150 | 3,2 | 5,2 | 19,8 | 139,4/583 |
| №2 | Котлета мясная | 1/80 | 16 | 12 | 16 | 229/957 |
| Пром. | Хлеб "Пеклеванный-Новый" | 1/25 | 2 | 0,33 | 10,5 | 53/222 |
| Пром. | Сок фрукт. | 1/200 | 0,7 | 0,1 | 8,2 | 60/251 |
| | ИТОГО | 505 | 24,9 | 18,1 | 65,9 | 550/2304 |

Неделя: вторая

ПОНЕДЕЛЬНИК

| | | | | | | |
|-------------|--------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|---------------------|
| | ЗАВТРАК: | | | | | |
| | 72-00 руб | | | | | |
| 54-18к-2020 | Суп молочный с рисом | 1/150 | 3,5 | 4,1 | 13,5 | 105/439 |
| 54-1з-2020 | Сыр тв.(Российский) в нарезке | 1/15 | 3,3 | 3,8 | 0 | 48/205 |
| Пром. | Батон " Любительский" | 1/25 | 1,8 | 2,3 | 15,2 | 93/389 |
| 54-3гн-2020 | Чай черный с лимоном и сахаром | 200/15/7 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,6/115,6 |
| Пром. | Йогурт фруктовый | 1/100 | 3,7 | 2,5 | 16,5 | 262,6/1097 |
| | ИТОГО | 512 | 12,6 | 12,7 | 51,9 | 536,2/2245,6 |

ВТОРНИК

| | | | | | | |
|-------------|-------------------|-------|-----|-----|-----|-----------|
| | ЗАВТРАК: | | | | | |
| | 72-00 руб | | | | | |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 1/50 | 0,4 | 0 | 1,4 | 7/29,3 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 1/150 | 5 | 5,4 | 35 | 207,7/867 |
| №2 | Котлета мясная | 1/80 | 16 | 12 | 16 | 229/957 |
| 54-6хн-2020 | Компот из изюма | 1/200 | 0,6 | 0 | 27 | 110,2/461 |

| | | | | | | |
|----------------|---------------------------------|------------|-------------|--------------|-------------|-----------------|
| Пром. | Хлеб "Пеклеванный-Новый" | 1/25 | 2 | 0,33 | 10,5 | 60/251 |
| | ИТОГО | 505 | 20,9 | 19,73 | 73,8 | 594/2492 |
| СРЕДА | | | | | | |
| | ЗАВТРАК: | | | | | |
| | 72-00 руб | | | | | |
| 54-6т-2020 | Сырники со сгущ./сметаной | 100/30 | 14,9 | 16,1 | 3,4 | 219/917 |
| 648 | Кисель из концентрата | 1/200 | 0,4 | 0 | 30,6 | 120/502 |
| Пром. | Фрукты свежие (яблоко) | 1/150 | 2,3 | 0 | 13,3 | 55/230 |
| | ИТОГО | 480 | 17,6 | 16,1 | 47,3 | 394/1649 |
| ЧЕТВЕРГ | | | | | | |
| | ЗАВТРАК: | | | | | |
| | 72-00 руб | | | | | |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 1/60 | 0,4 | 0 | 2,3 | 10,5/43,9 |
| 54-1г-2020 | Картофельное пюре | 1/150 | 3,2 | 5,2 | 19,8 | 139,4/583 |
| ТК-5 | Биточки | 1/70 | 10,5 | 4,3 | 3,5 | 124/519 |
| Пром. | Сок фрукт. | 1/200 | 0,7 | 0,1 | 8,2 | 80/335 |
| Пром. | Хлеб "Пеклеванный-Новый" | 1/25 | 2 | 0,33 | 10,5 | 53/222 |
| | ИТОГО | 505 | 16,8 | 9,93 | 44,3 | 407/1703 |
| ПЯТНИЦА | | | | | | |
| | ЗАВТРАК: | | | | | |
| | 72-00 руб | | | | | |
| 54-6к-2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 1/200 | 8,5 | 11,5 | 38,8 | 292/1223 |
| Пром. | Булка с повидлом в/с и глазурию | 1/25 | 1,8 | 2,3 | 15,2 | 93/389 |
| 54-7гн-2020 | Какао с молоком | 1/200 | 4,1 | 5 | 12,6 | 121,1/506 |
| 54-1з-2020 | Сыр тв.(Российский) в нарезке | 1/15 | 3,3 | 3,8 | 0 | 48/205 |
| Пром. | Фрукты свежие (киви) | 1/80 | 2,3 | 0 | 13,3 | 55/230 |
| | ИТОГО | 520 | 20 | 22,6 | 79,9 | 609/2251 |