

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МКОУ «Дмитриевская ООШ»



С. Г. Вихров



**МЕНЮ**  
**Примерное 10-ти дневное**  
**Завтраки**  
**МКОУ «Дмитриевская ООШ»**

**С 12-17 лет**

**2023г-2024г**

примерное меню для организации питания (на 10 дней)

понедельник 1 неделя

реп. №	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>завтрак</b>					
54-2о-2020	омлет зеленым горошком	150	9,7	10,62	4,8	153,6
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
пром	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	95
пром	яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
<b>итого</b>		<b>510</b>	<b>13,6</b>	<b>11,52</b>	<b>42,6</b>	<b>328,7</b>

вторник 1 неделя

реп. №	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>завтрак</b>					
54-22к-2020	Каша молочная овсяная	250	8,5	9,25	30,75	240,875
54-21гн-2020	какао с молоком	200	5,2	3,9	13,7	110,5
53-19з-2020	масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
пром	батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>итого</b>		<b>490</b>	<b>16,1</b>	<b>21,35</b>	<b>59,95</b>	<b>495,975</b>

среда 1 неделя

реп. №	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>завтрак</b>					
	каша пшеничная	250	24	25,2	23,9	325
54-6к-2020	кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
пром	батон нарезной	30	2,4	0,3	14,7	71,2
54-1з-2020	сыр твердых сортов	10	2,3	3	0	35,8
<b>итого</b>		<b>490</b>	<b>32,6</b>	<b>31,4</b>	<b>49,8</b>	<b>518</b>

четверг 1 неделя

реп. №	прием пищи, наименование	масса порции	пищевые вещества			энергитическа я ценность
			Б	Ж	У	
	<i>завтрак</i>					
54-73-2020	запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6
54-21гн-2020	какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
пром	батон нарезной	30	2,4	0,3	14,7	71,2
пром	молоко сгущенное	10	0,7	0,85	5,55	65,5
итого			22,7	13	53,4	421,2

пятница 1 неделя

реп. №	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергитическа я ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<i>завтрак</i>					
54-3г-2020	макароны отварные с сыром	150	9	7,7	32,5	235,4
54-3гн-2020	чай с лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9
пром	батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
пром	джем	20	0,1	0	18	72,4
итого			11,6	8,7	72,5	414,2

понедельник 2 неделя

реп. №	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергитическа я ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<i>завтрак</i>					
54-4о-2020	омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8
54-45гн-2020	чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
пром	батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
итого			21,5	26,2	24,8	421,1

вторник 2 неделя

реп. №	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>завтрак</b>					
53-19з-2020	масло сливочное	10	0,2	14,5	0,3	132,2
54-25.1к-2020	каша молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
пром	батон нарезной	40	3,2	0,4	19,6	95
54-6к-2020	кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
<b>итого</b>		<b>450</b>	<b>12,6</b>	<b>23,2</b>	<b>59,8</b>	<b>497,7</b>

среда 2 неделя

реп. №	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>завтрак</b>					
54-1р-2020	запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
54-4гн-2020	чай с молоком и сахаром	200	1	1	9	50
пром	батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
пром	молоко сгущенное	10	1,4	1,7	11,1	65,5
<b>итого</b>		<b>390</b>	<b>34,4</b>	<b>14,3</b>	<b>57,1</b>	<b>495,3</b>

четверг 2 неделя

реп. №	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>завтрак</b>					
54-3г-2020	макароны отварные с сыром	150	9	7,7	32,5	235,4
пром	сок	200	1	0,2	20,2	86,6
пром	батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>итого</b>			<b>12,3</b>	<b>8,8</b>	<b>68,1</b>	<b>400,5</b>
	<b>обед</b>					

пятница 2 неделл

рец. №	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергитическа я ценность (ккал)
			б	ж	у	
	завтрак					
54-11к-2020	каша МОЛОЧНАЯ жидкая овсянная	250	9,5	11,8	40,8	307,6
54-3гн-2020	чай с лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9
пром	батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
пром	джем	20	0,1	0	18	72,4
итого		500	12,1	12,8	80,8	486,4