

УТВЕРЖДАЮ
 Директор Михеевской основной
 общеобразовательной школы
 Г.С. Тихонов
 « 04 » 04 2023г.

Примерное 10 дневное меню
Михеевской основной общеобразовательной школы на 2023 – 2024
учебный год.

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День №1 – завтрак:					
1.	Чай с сахаром	200/10	0,3	-	13,8	60,0
2.	Бутерброд с сыром,маслом	40/15/1 0	6,52	12,99	19,88	220,0
3.	Хлеб пшеничный	20	2,2	0,8	15,4	75,0
	ИТОГО:		15,9	33	70,18	355,0
	День № 2 - завтрак					
1.	Блинчики с джемом...	150/15	8,2	10,3	67,6	648,0
2.	Какао с молоком	200	6,1	5,2	3,7	174,0
3.	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75,0
	ИТОГО:					1068,0
	День №3 – завтрак:					
1.	Чай с молоком	1/200	3,8	4,0	25,8	150,0
2.	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,8	15,4	75,0
3.	Бутерброд с сыром ,маслом	30/30	6,5	9,67	19,75	139
	Итого:					364,00
	День №4 -завтрак					
1.	Чай с сахаром	200/10	0,3	-	13,8	60,0
2.	Бутерброд с маслом	30/10	13,6	32,2	40,98	354
3.	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО:					461
	День №5-завтрак					

1.	Какао с молоком	200	6,1	5,2	3,7	174,0
2.	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,8	15,4	75,0
3.	Творожок	0,125	7,0	5	10,3	479,0
	ИТОГО:					728,0
	День №6- завтрак					
1.	Чай с сахаром	200	0,3		13,8	60
2.	Бутерброд с сыром	30/30	6,5	9,67	19,75	132,0
3.	Хлеб пшеничный	40	5,26	0,96	27,36	144,8
4.	Фрукты	100	1	3,5	19,2	95,0
	ИТОГО:					474,80
	День №7-завтрак					
1.	Блинчики со сгущенкой	200/15	8,2	10,3	67,6	648,0
2.	Чай	200	0,2	0	14	58
	ИТОГО:					786
	День №8-завтрак					
1.	Каша пшеничная молочная с маслом,	200/10	7,68	9,7	31,2	246,0
2.	Кофейный напиток	200/15	1,3	1,4	18,4	103,0
3.	Бутерброд с колбасой	40/30	13,4	32,2	40,98	354
	ИТОГО:					645,0
	День №9-обед					
1.	Лапша молочная с маслом 82,5%	200/5	7,94	11,12	31,54	264,2
2.	Какао на молоке	200	6,1	5,2	3,7	174,0
3.	Бутерброд с маслом	30/10	6,5	9,67	19,75	132,0
4.	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75,0
	ИТОГО:					645,2
	День №10-завтрак					
1.	Блинчики с джемом	150/10	13,06	17,30	9,10	396
2.	Чай	200/15	3,8	4,0	25,8	150,0
	ИТОГО:					546,0

Завхоз :

Т.М.Коновалова