

УТВЕРЖДАЮ
Директор Михеевской основной
общеобразовательной школы
_____ Г.С. Тихонов
«30» августа 2024г.

**Примерное 10 дневное меню
Михеевской основной общеобразовательной школы на 2024 – 2025
учебный год.**

N рец.	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	28
2.	Бутерброд с маслом,сыром	35/10/1 5	6,33	8,02	19,74	177
3.	Хлеб пшеничный	20	2,2	0,8	15,4	280
	ИТОГО:		8,83	9,0	49,08	323
	День № 2 - завтрак					
1.	Блинчики с джемом...	120/10	11,75	10,24	60,51	379
2.	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
3.	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75,0
	ИТОГО:		17,47	14,76	104	599
	День №3 – завтрак:					
1.	Чай с молоком	1/200	1,4	1,60	16,40	86
2.	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,86
3.	Бутерброд с маслом	20/15		12,30	0,15	112,50
	Итого:		4,1	14,23	36,57	292
	День №4 -завтрак					
1.	Чай с сахаром	200/15	0,3	-	13,8	28
2.	Бутерброд с маслом	30/10		12,30	0,15	112
3.	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО:		0,7	12,34	23,75	187
	День №5-завтрак					

1.	Какао с молоком	200	6,1	5,2	3,7	174,0
2.	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,86
3.	Творожок	0,125	7,0	5	10,3	479,0
	ИТОГО:		15,8	10,53	34,02	746,86
	День №6- завтрак					
1.	Чай с сахаром	200/15	0,3		13,8	28
2.	Бутерброд с маслом,сыром	40/5/14	5,47	6,68	17,27	152
3.	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,26
4.	Фрукты	100	1	3,5	19,2	95,0
	ИТОГО:		9,47	10,51	70,29	368
	День №7-завтрак					
1.	Блинчики с джемом	150/15	11,75	10,24	60,51	379
2.	Чай	200	0,2	0	14	28
	ИТОГО:		11,95	10,24	74,51	407
	День №8-завтрак					
1.	Каша пшеничная молочная с маслом,	170/6	7,23	9,15	32,40	240
2.	Кофейный напиток	200/15	3,58	2,68	28,34	151
3.	Бутерброд с маслом	40/10	0,00	8,20	0,10	75,0
	ИТОГО:		10,81	20,03	60,84	466
	День №9-обед					
1.	Суп молочный с макаронными изделиями	150/1,5	4,3	3,5	14,12	108
2.	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2
3.	Бутерброд с маслом	30/10		8,20	0,10	75
4.	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75,0
	ИТОГО:		10,02	16,22	39,71	402,21
	День №10-завтрак					
1.	Блинчики с джемом	150/10	13,06	17,30	9,10	396
2.	Чай	200/15	0,20		14	28
	ИТОГО:		13,26	17,30	23,10	424,0

Заведующая хозяйством :

Т.М.Коновалова

