

Утверждаю:

Директор МКОУ «ООШ»,

с. Березичский стеклозавод

 Калиничева О.А.



## **Примерное 10-дневное меню**

**для организации питания школьников от 7 до 12 лет**

**(многодетные, дети с ОВЗ, дети – инвалиды, дети  
мобилизованных нач. школы)**

**МКОУ «ООШ», с. Березичский стеклозавод**

2024-2025 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 неделя</b>							
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>	Макароны с сыром	200	11,7	10,28	31,78	218	206
	Кондитерское изделие (печенье)	100	4,5	5,88	44,64	250,2	
	Кисель	200	2,24	2,1	25,03	118,8	692
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,44</b>	<b>18,26</b>	<b>101,45</b>	<b>587</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Сырники со сгущённым молоком	200	30,29	17,77	30,61	403,55	211
	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35	
	Какао	200	4,62	4,02	43,8	177,56	693
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>35,71</b>	<b>21,99</b>	<b>81,91</b>	<b>616,11</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная	200	10,06	11,34	41,26	307	177
	Батон	40	1,9	0,75	12,5	65	
	Кондитерское изделие (конфета)	100	4,35	4,8	6	88,5	
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	685
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>25,21</b>	<b>19,95</b>	<b>85,76</b>	<b>430</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет	200	16,92	17,47	4,84	242	210
	Батон	40	1,9	0,75	12,5	65	
	Фрукт	100	0,8	5,5	4,3	67,1	
	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	639
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>29,62</b>	<b>23,78</b>	<b>56,84</b>	<b>484,1</b>	

<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Оладьи со сгущённым молоком	200	13,1	12,6	82,4	504	733
	Кондитерское изделие (печенье)	100	4,5	5,88	44,64	250,2	
	Напиток из шиповника	200	2,24	2,1	25,03	118,8	692
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>19,84</b>	<b>20,58</b>	<b>152,07</b>	<b>873</b>	
<b>2 неделя</b>							
<b>День 1</b> <b>Завтрак</b>	Каша пшённая молочная	200	5,63	8,8	72,4	314,28	4
	Батон	40	1,9	0,75	12,5	65	

	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35	
	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	639
<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>18,33</b>	<b>9,81</b>	<b>127,6</b>	<b>524,28</b>	

<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>	Макароны с сыром	200	11,7	10,28	31,78	218	206
	Батон	40	1,9	0,75	12,5	65	
	Кондитерское изделие (конфета)	100	4,35	4,8	6	88,5	
	Какао	200	4,62	4,02	43,8	177,56	693
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>22,57</b>	<b>19,85</b>	<b>94,08</b>	<b>549,06</b>	
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет	200	5,38	8,23	14,8	112	210
	Фрукт	100	0,8	5,5	4,3	67,1	
	Кисель ягодный	200	0	0	15,3	49,6	648
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>6,18</b>	<b>13,73</b>	<b>34,4</b>	<b>228,7</b>	
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>	Вермишель молочная	200	4,4	3,92	10,4	278,32	160
	Батон	40	1,9	0,75	12,5	65	
	Кондитерское изделие	100	4,5	5,88	44,64	250,2	
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	685
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>19,7</b>	<b>13,61</b>	<b>93,54</b>	<b>651,52</b>	
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>	Сырники со сгущённым молоком	200	30,29	17,77	30,61	403,55	211
	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35	
	Напиток из шиповника	200	4,62	4,02	43,8	177,56	693
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>35,71</b>	<b>21,99</b>	<b>81,91</b>	<b>616,11</b>	