

УТВЕРЖДАЮ

Директор



Данилова Л. И.

09.01.2025

**Примерное 10-дневное меню  
для питания обучающихся  
МБОУ «Заревская ОШ»  
во II полугодии 2024-2025 учебного года**

## Меню для учащихся 1-4 классов

	№ рецептуры/	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Калорийность (Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
День 1	54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7	7	24	184
Неделя 1	54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0	8	0	75
День 1	54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	4	3	22	133
	Пром.	Хлеб пшеничный	22	2	1	11	58
	Пром.	Яблоко	100	0	0	10	44
День 2	54-11г / 33	Картофельное пюре 150 г / Котлета куриная 80 г	230	21	20	24	353
Неделя 1	54-2з	Огурец в нарезке	60	0	0	2	8
День 2	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	7	28
	Пром.	Хлеб пшеничный	22	2	1	11	58
	Пром.	Хлеб ржаной	20	2	1	8	45
День 3	54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	7	36	232
Неделя 1	54-9з	Салат из б/к капусты с морковью и яблоками	80	1	8	5	97
День 3	54-2гн	Чай с сахаром	200	0	0	7	27
	Пром.	Хлеб пшеничный	22	2	1	11	58
	Пром.	Хлеб ржаной	20	2	1	8	45
День 4	54-4г / 33	Каша гречневая рассыпчатая 150 г / Котлета куриная 80 г	230	26	21	38	446
Неделя 1	54-2з	Огурец в нарезке	60	0	0	2	8
День 4	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	7	28
	Пром.	Хлеб ржаной	20	2	1	8	45
День 5	54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	9	13	34	286
Неделя 1	54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0	8	0	75
День 5	54-2гн	Чай с сахаром	200	0	0	7	27
	Пром.	Хлеб пшеничный	22	2	1	11	58
	Пром.	Яблоко	100	0	0	10	44
День 6	54-1г / 54-21м	Макаронаты отварные 150 г / Курица отварная 60 г	210	24	7	34	295
Неделя 2	54-3з	Помидор в нарезке	60	1	0	2	13
День 1	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91
	Пром.	Хлеб пшеничный	22	2	1	11	58
	Пром.	Хлеб ржаной	20	2	1	8	45
День 7	54-16к	Каша «Дружба»	200	5	7	24	178
Неделя 2	54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0	8	0	75
День 2	54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	4	3	22	133
	Пром.	Хлеб пшеничный	22	2	1	11	58
	Пром.	Яблоко	100	0	0	10	44
День 8	54-8г / 54-21м	Капуста тушеная 150 г / Курица отварная 60 г	210	23	6	16	212
Неделя 2	54-6з	Салат из б/к капусты с помидорами и огурцами	80	2	9	3	98
День 3	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91
	Пром.	Хлеб пшеничный	22	2	1	11	58

	Пром.	Хлеб ржаной	20	2	1	8	45
<b>День 9</b>	54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8	12	38	288
<b>Неделя 2</b>	54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0	8	0	75
<b>День 4</b>	54-2гн	Чай с сахаром	200	0	0	7	27
	Пром.	Хлеб пшеничный	22	2	1	11	58
	Пром.	Яблоко	100	0	0	10	44
<b>День 10</b>	54-6г / 54-21м	Рис отварной 150 г / Курица отварная 60 г	210	23	6	37	302
<b>Неделя 2</b>	54-2з	Огурец в нарезке	60	0	0	2	8
<b>День 5</b>	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	7	28
	54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0	8	0	75
	Пром.	Хлеб пшеничный	22	2	1	11	58
	Пром.	Хлеб ржаной	20	2	1	8	45

## Меню для учащихся 5-9 классов

	№ рецептуры/	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Калорийность (Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 1</b>	54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	9	8	30	231
	54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0	8	0	75
	54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	4	3	22	133
	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	79
	Пром.	Яблоко	100	0	0	10	44
<b>День 2</b>	54-11г / 33	Картофельное пюре 200 г / Котлета куриная 100 г	300	27	25	31	453
	54-2з	Огурец в нарезке	100	1	0	3	14
	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	7	28
	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	79
	Пром.	Хлеб ржаной	24	2	1	10	53
<b>День 3</b>	54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	200	9	10	47	309
	54-9з	Салат из б/к капусты с морковью и яблоками	100	1	10	6	121
	54-2гн	Чай с сахаром	200	0	0	7	27
	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	79
	Пром.	Хлеб ржаной	24	2	1	10	53
<b>День 4</b>	54-4г / 33	Каша гречневая рассыпчатая 200 г / Котлета куриная 100 г	300	34	26	53	578
	54-2з	Огурец в нарезке	100	1	0	3	14
	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	7	28
	Пром.	Хлеб ржаной	24	2	1	10	53
<b>День 5</b>	54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	11	16	43	357
	54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0	8	0	75
	54-2гн	Чай с сахаром	200	0	0	7	27
	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	79
	Пром.	Яблоко	100	0	0	10	44
<b>День 6</b>	54-1г / 54-21м	Макаронны отварные 200 г / Курица отварная 80 г	280	34	9	45	394
	54-3з	Помидор в нарезке	80	1	0	3	17
	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91
	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	79
	Пром.	Хлеб ржаной	24	2	1	10	53
<b>День 7</b>	54-16к	Каша «Дружба»	250	6	9	30	223
	54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0	8	0	75
	54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	4	3	22	133
	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	79
	Пром.	Яблоко	100	0	0	10	44
<b>День 8</b>	54-8г / 54-21м	Капуста тушеная 200 г / Курица отварная 80 г	280	31	9	20	282
	54-6з	Салат из б/к капусты с помидорами и огурцами	100	2	11	4	123
	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91
	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	79
	Пром.	Хлеб ржаной	24	2	1	10	53

<b>День 9</b>	54-6к	Каша вязкая молочная пшеница	250	10	15	47	360
	54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0	8	0	75
	54-2гн	Чай с сахаром	200	0	0	7	27
	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	79
	Пром.	Яблоко	100	0	0	10	44
<b>День 10</b>	54-6г / 54-21м	Рис отварной 200 г / Курица отварная 80 г	280	31	9	50	402
	54-2з	Огурец в нарезке	80	1	0	2	11
	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	7	28
	54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0	8	0	75
	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	79
	Пром.	Хлеб ржаной	24	2	1	10	53