

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ
 «Дворцовская основная
 общеобразовательная
 школа»

О.А.Епищев

02.09.2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
 МКОУ «ДВОРЦОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
 (ЗАВТРАКИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ)

День	Наименование	№ рецепт.	выход	белки	жиры	углеводы	Эн.ценность
1	Печенье		40.0	19.4	6.2	105.2	118
	Чай сладкий	49	200.0	0.04	0.01	9.99	39.94
	Итого			19.44	6.23	115.19	157.94
2	Яйцо отварное	209	60.0	3.9	3.6	0.3	48.0
	Хлеб с маслом	13	40/5	2.88	7.75	16.23	146.00
	Чай сладкий	376	200	0,2	0	14,0	56,0
	Итого			5.56	26.46	36.41	208.39
3	Макароны отварные с маслом и сахаром	688	180/7/7	5.52	26.45	26.42	168.45
	Чай сладкий	49	200	0.04	0.01	9.99	39.94
	Итого			19.44	6.23	115.19	157.94
4	Омлет	3	100	8.31	11.9	1.53	146.94
	Хлеб с маслом	13	40/5	2.88	7.75	16.23	146.09
	Чай сладкий	49	200.0	0.04	0.01	9.99	39.94
	Итого			11.23	19.66	27.75	332.97
5	Сочник с творогом		60	5.3	15.8	28.0	256
	Чай сладкий	49	200	0.04	0.01	9.99	39.94
	Итого			5.34	15.81	37.99	295.94
6	Кекс творожный		60	5.3	15.8	28.0	256
	Чай сладкий с лимоном	59	200/10	0,09	0.02	10.1	41.6
	Итого			5.42	15.82	38.1	297.6
7	Яйцо отварное	209	60.0	3.9	3.6	0.3	48.0
	Хлеб с маслом	13	40/5	2.88	7.75	16.23	146.09
	Чай сладкий	59	200	0.04	0.01	9.99	39.94
	Итого			6.82	11.36	25.52	234.03
8	Каша гречневая с маслом и сахаром	297	180/7/10	4.5	6.75	22.35	171
	Чай сладкий	49	200	0.04	0.01	9.99	39.94
	Итого			4.45	6.76	32.34	210.94
9	Хлеб с маслом и сыром	14	40/5/15	6.75	4.49	16.1	131.69
	Чай сладкий	49	200	0.04	0.01	9.99	39.94
	Итого			6.79	4.5	26.09	171.63
10	Творожно-манный пудинг со сгущенным молоком		120/20				
	Чай сладкий	49	200	0.04	0.01	9.99	39.94
	Итого			23.2	17.1	22.8	308.86
	Итого за 10 дней			99.33	137.4	414.48	2593.93