



«Согласовано»

Директор МКОУ Бучальской СОШ

И.Н.Буряк

Примерно цикличное (двухнедельное) меню питания

обучающихся школы с 7 до 11 лет

на 2024 – 2025 учебный год

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или	цена
				Белки	Жиры	Углеводы			
1 день	Завтрак							1 день	
понедельн	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	180	7,400	8,000	28,000	212,800	212	17,48
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465	12,45
	Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63	24,87
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82	19
	Итого завтрак:		520,000	17,500	19,900	61,400	493,800		73,8
2 день	Завтрак							2 день	
вторник	Запеканка из творога с джемом	г	170	24,00	11,55	35,50	343,400	279	60,27
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459	1,91
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111	1,38
	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82	10,24
	Итого завтрак:		500,000	27,350	12,720	67,900	500,000		73,8
3 день	Завтрак							3 день	
среда	Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217	25,44
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462	10,44
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	0,92
	Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79	6,8
	Груша	г	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82	30,2
	Итого завтрак:	г	510,000	10,480	16,680	66,910	475,010		73,8

9 день	Завтрак							9 день	
среда	Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21	40	157	12,29
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268	32,81
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462	9,78
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	0,92
	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82	18
	Итого завтрак:		530	20,300	25,780	55,780	470,400		73,8
10 день	Завтрак							10 день	
четверг	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366	32,22
	Макаронны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256	7,79
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465	12,45
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	0,92
	Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82	20,42
	Итого завтрак:	г	570,000	26,950	20,230	61,830	548,100		73,8
11 день	Завтрак							11 день	
пятница	Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217	25,44
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459	1,91
	Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79	6,8
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111	1,38
	Банан	г	250	1,800	0,600	22,800	96,000	82	38,27
	Итого завтрак:		670	9,630	14,470	80,230	496,210		73,8
среднее за 10 дней			555,5						73,8

Директор СОШ
Повар



Буряк И.Н.
Евсеева О.М.

Евсеева