

«Утверждаю»

**Директор
МКОУ Кропотовская СОШ
Приказ от 28.08.2023 № 50**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 6565617F313217FB384AC927D4677CFE
Владелец: Медведева Светлана Анатольевна
Действителен: с 12.05.2023 до 04.08.2024

С.А.Медведева

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛЫ
с 12 лет и старше
на 2023 – 2024 учебный год.**

меню (завтрак) для детей с 12 лет и старше

Возрастная категория: от 12 и старше

Характеристика питающихся: Без особенностей

Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Понедельник, 1 неделя					
Завтрак					
Омлет с зеленым горошком	200	11.9	13.1	5.9	324,4
Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
батон йодированный	20	3.2	0.4	19.6	95
Яблоко	120	0,5	0,5		53,3
Итого за Завтрак	540	16.1	14	71.6	477.7
Вторник, 1 неделя					
Завтрак					
Свекла отварная дольками	100	0.9	0.1	5.2	25.2
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
Макароньы отварные	180	5.7	5.2	35	209.9
Котлета рыбная любительская (треска)	90	11.6	3.5	5.5	99.8
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
батон йодированный	20	2.4	0.3	14.7	71.2
Итого за Завтрак	600	20.9	16.5	67.1	500.1
Среда, 1 неделя					
Завтрак					
Салат из моркови и яблок	100	0.6	7.1	5	86.7
Каша вязкая молочная пшениная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
батон йодированный	20	2.4	0.3	14.7	71.2
Итого за Завтрак	520	15.2	20.4	68.5	518.8
Четверг, 1 неделя					
Завтрак					
Запеканка из творога с морковью	200	15.6	9.2	26.2	249.6
Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
батон йодированный	20	2.4	0.3	14.7	71.2
Итого за Завтрак	440	24.9	14.9	72	521.7
Пятница, 1 неделя					
Завтрак					
Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
Макароньы отварные	200	5.3	4.9	32.8	196.8
Биточек из курицы	100	17.2	3.9	12	151.8
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9

батон йодированный	20	3.2	0.4	19.6	95
Итого за Завтрак	570	26.7	12	75.6	517.2

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

Омлет с сыром	200	19	25.3	3	315.8
Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
батон йодированный	20	2.4	0.3	14.7	71.2
Апельсин	160	1,4	0,3	13	60,5
Итого за Завтрак	580	23.7	26	39.4	487.1

Вторник, 2 неделя

Завтрак

Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
батон йодированный	20	3.2	0.4	19.6	95
Итого за Завтрак	560	13.4	23.4	67.3	532.7

Среда, 2 неделя

Завтрак

Запеканка из творога	200	29.7	10.7	21.6	301.3
Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.1	8.6	50.2
батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2
молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Итого за Завтрак	430	35.4	14.2	65.8	532.6

Четверг, 2 неделя

Завтрак

Икра морковная	100	2.1	7.1	10.1	113.2
Макаронны отварные с сыром	180	9	7.7	32.5	235.4
батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2
Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Итого за Завтрак	510	14.5	15.3	77.5	506.4

Пятница, 2 неделя

Завтрак

Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
Котлета из курицы	100	17.2	3.9	12	151.8
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
батон йодированный	20	2.4	0.3	14.7	71.2
Итого за Завтрак	550	23.4	19.9	52.6	483.2