

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Тульской области
Администрация муниципального образования Венёвский район
МОУ «Козловская СШ им. П.И. Романова»

«РАССМОТРЕНО»
на педагогическом совете
Протокол № 1
от 13.08.2024 г.



«ПРИТВЕРЖДЕНО»
Директор школы:
И.И. Петрунин
Петрунин И.И.
Приказ № 68
от 13.08.2024 г.

**Примерное десятидневное меню
для обучающихся
7- 11 лет
на 2024 – 2025 учебный год
МОУ «Козловская СШ им. П.И. Романова»**

село Козловка, 2024 г.

Единое примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся 7-11 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	Ккал
Понедельник, 1 неделя, завтрак						
212	Каша вязкая молочная овсяная	180	7,4	8,0	28,00	212,80
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,00
63	Бутерброд с сыром	40	6,9	9,0	10,00	149,00
82	Яблоко	134	0,4	9,8	44,00	44,00
82	Апельсин	150	0,9	0,2	8,1	49,2
	Итого завтрак	704	18,4	20,1	69,5	543
Вторник, 1 неделя, завтрак						
279	Запеканка из творога с джемом	180	24,00	11,55	35,50	343,4
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
111	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
82	Мандарин	136	0,80	0,20	7,50	38,00
	Итого завтрак	526,00	26,60	12,43	62,78	473,80
Среда, 1 неделя, завтрак						
217	Каша рисовая вязкая	180	2,70	3,60	28,30	208,43
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
111	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
79	Масло сливочное	10	0,16	7,20	0,13	73,18
82	Груша	112	0,40	0,30	10,30	47,00
82	Яблоко	148	0,4	0,4	9,8	44
	Итого завтрак	670	8,46	14,98	72,61	519,01
Четверг, 1 неделя, завтрак						
268	Омлет натуральный	150	13,00	20,00	3,20	246,00
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00
111	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
148	Огурец свежий	60	0,40	0,06	1,14	6,60
82	Апельсин	150	0,90	0,20	8,10	49,20
	Итого завтрак	580	18,80	23,44	42,92	442,20
Пятница, 1 неделя, завтрак						
259	Макароны отварные с сыром	170	10,05	8,60	26,50	336,00
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
111	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
82	Яблоко	180	0,40	0,40	9,80	44,00
82	Апельсин	177	0,9	0,2	8,1	49,2
	Итого завтрак	757	13,8	10,17	69,1	545,8
Понедельник, 2 неделя, завтрак						
260	Каша «Дружба»	180	5,00	6,00	24,10	230,00
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00
111	Батон нарезной	30	1,50	0,58	10,28	52,40
54-1з	Сыр	15	3,50	4,40	0	53,7
82	Груша	112	0,40	0,30	10,30	47,00
	Итого завтрак	537	13,20	13,78	58,28	471,10
Вторник, 2 неделя, завтрак						

279	Запеканка творожная с о сгущенным молоком	170	25,29	13,25	33,70	357,00
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
111	Батон нарезной	30	1,50	0,58	10,28	52,40
82	Яблоко	114	0,40	0,40	9,80	44,00
	Итого завтрак	514	27,39	14,33	63,08	491,40
Среда, 2 неделя, завтрак						
268	Омлет натуральный	150	13,00	20,00	3,20	246,00
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
111	Батон нарезной	30	1,50	0,58	10,28	52,40
157	Кукуруза консервированная	60	1,70	2,10	21,00	40,00
82	Мандарин	136	0,80	0,20	7,50	38,00
	Итого завтрак	566	20,30	25,78	55,78	470,40
Четверг, 2 неделя, завтрак						
366	Курица отварная	100	16,20	12,00	0,30	174,00
256	Макароньы отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00
111	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
82	Апельсин	150	0,90	0,20	8,10	49,20
	Итого завтрак	620	26,95	20,23	61,83	548,10
Пятница, 2 неделя, завтрак						
217	Каша рисовая вязкая	180	2,70	3,60	28,30	208,43
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
111	Батон нарезной	30	1,50	0,58	10,28	52,40
79	Масло сливочное	10	0,16	7,20	0,13	73,18
82	Банан	205	1,8	0,60	22,80	96,00
82	Яблоко	190	0,4	0,4	9,8	44
	Итого завтрак	815	7,61	12,77	85,93	540,21