



Утверждаю
Директор МБОУ «Донская ООШ»
Греш Т.Н.Еремеева
«02» мая 2024г.

Ежедневное меню для обучающихся МБОУ «Донская ООШ»

Дата: 02 мая

Сезон: весенне - летний

Неделя: вторая

День: 7 день примерного меню

Завтрак

| Наименование блюда | Масса порции (гр) | | | Энергетическая ценность (ккал) | | |
|--|-------------------|---------------|---------------------|--------------------------------|---------------|---------------------|
| | С 7 до 11 лет | С 12 и старше | С 12 и старше (ОВЗ) | С 7 до 11 лет | С 12 и старше | С 12 и старше (ОВЗ) |
| Винегрет с растительным маслом | 80 | | 80 | 89,5 | | 89,5 |
| Макаронные отварные со шницелем из говядины, соус молочный натуральный | 270 | 330 | 270 | 498,2 | 593,3 | 498,2 |
| Чай с лимоном и сахаром | | 200 | | | 27,9 | |
| Чай с сахаром | 200 | 200 | | 21,4 | | 21,4 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 30 | 15 | 35,2 | 70,3 | 35,2 |
| Хлеб ржано - пшеничный | 15 | 30 | 15 | 29,3 | 58,7 | 29,3 |
| Итого завтрак | | | | 673,6 | 750,2 | 673,6 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| Сок фруктовый | | | 200 | | | 84 |
| ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ | | | | | | 757,6 |



Утверждаю
Директор МБОУ «Донская ООШ»
Т.Н.Еремеева
«03» мая 2024г.

Ежедневное меню для обучающихся МБОУ «Донская ООШ»

Дата: 03 мая
Сезон: весенне-летний
Неделя: вторая
День: 8 день примерного меню

Завтрак

| Наименование блюда | Масса порции (гр) | | | Энергетическая ценность (ккал) | | |
|--|-------------------|---------------|-----------------|--------------------------------|---------------|-----------------|
| | С 7 до 11 лет | С 12 и старше | С 7 до 11 (ОВЗ) | С 7 до 11 лет | С 12 и старше | С 7 до 11 (ОВЗ) |
| Каша гречневая рассыпчатая с курицей, тушеной с морковью | 250 | 300 | 250 | 360,1 | 438 | 360,1 |
| Витаминный напиток "Витошка" | 200 | 200 | 200 | 70,6 | 70,6 | 70,6 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 45 | 45 | 105,5 | 105,5 | 105,5 |
| Хлеб ржано - пшеничный | 25 | 25 | 25 | 48,9 | 48,9 | 48,9 |
| Итого завтрак | | | | 585,1 | 670 | 585,1 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| Банан | | | 200 | | | 191,2 |
| ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ | | | | | | 776,3 |



Утверждаю
Директор МБОУ «Донская ООШ»
Т.Н.Еремеева
«06» мая 2024г.

Ежедневное меню для обучающихся МБОУ «Донская ООШ»

Дата: 06 мая
Сезон: весенне-летний
Неделя: первая
День: 1 день примерного меню

Завтрак

| Наименование блюда | Масса порции (гр) | | | Энергетическая ценность (ккал) | | |
|-------------------------------------|-------------------|---------------|---------------------|--------------------------------|---------------|---------------------|
| | С 7 до 11 лет | С 12 и старше | С 12 и старше (ОВЗ) | С 7 до 11 лет | С 12 и старше | С 12 и старше (ОВЗ) |
| Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 20 | 20 | 53,7 | 71,7 | 71,7 |
| Каша «Дружба» | 200 | 250 | 250 | 168,9 | 211,2 | 211,2 |
| Кофейный напиток | | 200 | 200 | | 86 | 86 |
| Витаминный напиток «Витошка» | 200 | | | 70,6 | | |
| Хлеб пшеничный | 45 | 45 | 45 | 58,6 | 105,5 | 105,5 |
| Хлеб ржано – пшеничный йодированный | 45 | | | 88 | | |
| Хлеб ржано – пшеничный | | 40 | 40 | | 78,2 | 78,2 |
| Итого завтрак | | | | 484,2 | 552,6 | 552,6 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| Сок фруктовый | | | 200 | | | 84 |
| ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ | | | | | | 636,6 |



Утверждаю
Директор МБОУ «Донская ООШ»
Т.Н.Еремеева
«07» мая 2024г.

Ежедневное меню для обучающихся МБОУ «Донская ООШ»

Дата: 07 мая
Сезон: весенне-летний
Неделя: первая
День: 2 день примерного меню

Завтрак

| Наименование блюда | Масса порции (гр) | | | Энергетическая ценность (ккал) | | |
|---|-------------------|---------------|---------------------|--------------------------------|---------------|---------------------|
| | С 7 до 11 лет | С 12 и старше | С 12 и старше (ОВЗ) | С 7 до 11 лет | С 12 и старше | С 12 и старше (ОВЗ) |
| Салат из свеклы отварной | 80 | | | 60,9 | | |
| Картофельное пюре с котлетой из курицы, соус основной красный | 270 | 330 | 330 | 312,4 | 375,6 | 375,6 |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | | | 27,9 | | |
| Кисель из смородины | | 200 | 200 | | 50,6 | 50,6 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 45 | 45 | 70,3 | 105,5 | 105,5 |
| Хлеб ржано - пшеничный | 15 | 30 | 30 | 29,3 | 58,7 | 58,7 |
| Итого завтрак | | | | 500,8 | 712,7 | 712,7 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| Банан | | | 200 | | | 191,2 |
| ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ | | | | | | 903,9 |

Утверждаю

Ежедневное меню для обучающихся МБОУ «Донская ООШ»

Дата: 08 мая

Сезон: весенне -летний

Неделя: первая

День: 3 день примерного меню

Завтрак

| Наименование блюда | Масса порции (гр) | | | Энергетическая ценность (ккал) | | |
|--------------------------------------|-------------------|---------------|---------------------|--------------------------------|---------------|---------------------|
| | С 7 до 11 лет | С 12 и старше | С 12 и старше (ОВЗ) | С 7 до 11 лет | С 12 и старше | С 12 и старше (ОВЗ) |
| Запеканка из творога | 150 | | | 301,3 | | |
| Плов с курицей | | 260 | 260 | | 409 | 409 |
| Чай с молоком и сахаром | 200 | | | 50,9 | | |
| Напиток витаминизированный «Витошка» | | 200 | 200 | | 77,6 | 77,6 |
| Джем из абрикосов | 20 | | | 57,9 | | |
| Яблоко | 100 | | | 44,4 | | |
| Хлеб пшеничный | 45 | 45 | 45 | 105,5 | 105,5 | 105,5 |
| Хлеб ржано - пшеничный | 15 | 45 | 45 | 29,3 | 88 | 88 |
| Итого завтрак | | | | 589,3 | 680,1 | 680,1 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| Йогурт питьевой | | | 200 | | | 110 |
| ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ | | | | | | 790,1 |

Утверждаю
Директор МБОУ «Донская ООШ»
Т.Н.Еремеева
« 13 мая 2024г.

Ежедневное меню для обучающихся МБОУ «Донская ООШ»

Дата: 13 мая

Сезон: весенне-летний

Неделя: вторая

День: бдень примерного меню

Завтрак

| Наименование блюда | Масса порции (гр) | | | Энергетическая ценность (ккал) | | |
|------------------------------|-------------------|---------------|---------------------|--------------------------------|---------------|---------------------|
| | С 7 до 11 лет | С 12 и старше | С 12 и старше (ОВЗ) | С 7 до 11 лет | С 12 и старше | С 12 и старше (ОВЗ) |
| Сыр твердых сортов в нарезке | | 15 | 15 | | 53,7 | 53,7 |
| Каша вязкая молочная пшённая | 200 | 250 | 250 | 274,9 | 343,6 | 343,6 |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | | | 66,1 | | |
| Чай с молоком и сахаром | | 200 | 200 | | 50,9 | 50,9 |
| Какао с молоком | 200 | | | 100,4 | | |
| Хлеб пшеничный | 25 | 45 | 45 | 58,6 | 105,5 | 105,5 |
| Хлеб ржано - пшеничный | 15 | 40 | 40 | 29,3 | 78,2 | 78,2 |
| Банан | 225 | | | 94,5 | | |
| Итого завтрак | | | | 623,8 | 631,9 | 631,9 |
| | | | | | | |
| 2 завтрак | | | | | | |
| Ряженка 2,5% | | | 180 | | | 91,6 |
| ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ | | | | | | 723,5 |

Утверждаю
Директор МБОУ «Донская ООШ»
Т.Н.Еремеева
«14» мая 2024г.

Ежедневное меню для обучающихся МБОУ «Донская ООШ»

Дата: 14 мая

Сезон: весенне - летний

Неделя: вторая

День: 7 день примерного меню

Завтрак

| Наименование блюда | Масса порции (гр) | | | Энергетическая ценность (ккал) | | |
|--|-------------------|---------------|---------------------|--------------------------------|---------------|---------------------|
| | С 7 до 11 лет | С 12 и старше | С 12 и старше (ОВЗ) | С 7 до 11 лет | С 12 и старше | С 12 и старше (ОВЗ) |
| Винегрет с растительным маслом | 80 | | 80 | 89,5 | | 89,5 |
| Макароны отварные со шницелем из говядины, соус молочный натуральный | 270 | 330 | 270 | 498,2 | 593,3 | 498,2 |
| Чай с лимоном и сахаром | | 200 | | | 27,9 | |
| Чай с сахаром | 200 | 200 | | 21,4 | | 21,4 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 30 | 15 | 35,2 | 70,3 | 35,2 |
| Хлеб ржано - пшеничный | 15 | 30 | 15 | 29,3 | 58,7 | 29,3 |
| Итого завтрак | | | | 673,6 | 750,2 | 673,6 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| Сок фруктовый | | | 200 | | | 84 |
| ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ | | | | | | 757,6 |

Утверждаю
Директор МБОУ «Донская ООШ»
Г.Н.Еремеева
«15» мая 2024г.

**Ежедневное меню для обучающихся
МБОУ «Донская ООШ»**

Дата: 15 мая
Сезон: весенне-летний
Неделя: вторая
День: 8 день примерного меню

Завтрак

| Наименование блюда | Масса порции (гр) | | | Энергетическая ценность (ккал) | | |
|--|-------------------|---------------|-----------------|--------------------------------|---------------|-----------------|
| | С 7 до 11 лет | С 12 и старше | С 7 до 11 (ОВЗ) | С 7 до 11 лет | С 12 и старше | С 7 до 11 (ОВЗ) |
| Каша гречневая рассыпчатая с курицей, тушеной с морковью | 250 | 300 | 250 | 360,1 | 438 | 360,1 |
| Витаминный напиток "Витошка" | 200 | 200 | 200 | 70,6 | 70,6 | 70,6 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 45 | 45 | 105,5 | 105,5 | 105,5 |
| Хлеб ржано - пшеничный | 25 | 25 | 25 | 48,9 | 48,9 | 48,9 |
| Итого завтрак | | | | 585,1 | 670 | 585,1 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| Банан | | | 200 | | | 191,2 |
| ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ | | | | | | 776,3 |

Утверждаю
Директор МБОУ «Донская ООШ»
Т.Н.Еремеева
«16 » мая 2024г.

**Ежедневное меню для обучающихся
МБОУ «Донская ООШ»**

Дата: 16 мая
Неделя: вторая
День: 9 день примерного меню

Завтрак

| Наименование блюда | Масса порции (гр) | | | Энергетическая ценность (ккал) | | |
|---|-------------------|---------------|-----------------|--------------------------------|---------------|-----------------|
| | С 7 до 11 лет | С 12 и старше | С 7 до 11 (ОВЗ) | С 7 до 11 лет | С 12 и старше | С 7 до 11 (ОВЗ) |
| Макароны отварные с овощами с котлетой рыбной любительской (минтай) | 250 | 300 | 300 | 293 | 353,3 | 353,3 |
| Масло сливочное (порциями) | | 10 | 10 | | 66,1 | 66,1 |
| Сыр твёрдых сортов в нарезке | 15 | | | 53,7 | | |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 200 | 86 | 86 | 86 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 45 | 45 | 105,5 | 105,5 | 105,5 |
| Хлеб ржано - пшеничный | 25 | 25 | 25 | 48,9 | 48,9 | 48,9 |
| Апельсин | 100 | | | 37,8 | | |
| Итого завтрак | | | | 624,9 | 659,8 | 659,8 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| Йогурт питьевой 2,5% | | | 200 | | | 110 |
| ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ | | | | | | 769,8 |

Утверждаю
Директор МБОУ «Донская ООШ»
Т.Н.Еремеева
« 17 » мая 2024г.

Ежедневное меню для обучающихся МБОУ «Донская ООШ»

Дата: 17 мая

Сезон: весенне-летний

Неделя: вторая

День: 10 день примерного меню

Завтрак

| Наименование блюда | Масса порции (гр) | | | Энергетическая ценность (ккал) | | |
|--------------------------------|-------------------|---------------|-----------------|--------------------------------|---------------|-----------------|
| | С 7 до 11 лет | С 12 и старше | С 7 до 11 (ОВЗ) | С 7 до 11 лет | С 12 и старше | С 7 до 11 (ОВЗ) |
| Сыр твёрдых сортов в нарезке | | 20 | 20 | | 71,7 | 71,7 |
| Каша жидкая молочная гречневая | | 250 | 250 | | 234,2 | 234,2 |
| Запеканка из творога | 150 | | | 301,3 | | |
| Чай с молоком и сахаром | 200 | | | 50,9 | | |
| Кисель из смородины | | 200 | 200 | | 50,6 | 50,6 |
| Банан | 148 | | | 94,5 | | |
| Джем из абрикосов | 20 | | | 57,9 | | |
| Хлеб пшеничный | 45 | 45 | 45 | 105,5 | 105,5 | 105,5 |
| Хлеб ржано - пшеничный | 25 | 45 | 45 | 48,9 | 88 | 88 |
| Итого завтрак | | | | 659 | 550 | 550 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| Яблоко | | | 200 | | | 86,8 |
| ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ | | | | | | 638,8 |