



Утверждаю
Директор МБОУ «Донская ООШ»
Т.Н.Еремеева
« 19 » февраля 2024г

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

Дата: 19.02.2024

Сезон: осень -зима

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 вязкая молочная кукурузная	200	250	250	287,8	359,75	359,75
Чай с сахаром	200	200	200	21,4	21,4	21,4
Хлеб пшеничный	15	45	45	35,2	105,5	105,5
Хлеб ржано пшеничный	15	35	35	29,3	68,5	68,5
яблоко	100			44,4		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				471,8	626,8	626,8
Второй завтрак						
Сок фруктовый			200			84
						710,8

Повар _____ Н.Н.Кравченко



Утверждаю

Директор МБОУ «Донская ООШ»

Грешер Т.Н.Еремеева

« 20 » февраля 2024г

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

Дата 20.02.2024

Сезон: осень-зима

Первая неделя:

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 отварной свеклы	80	100	100	60,9	76,10	76,10
Картофельное пюре	150	200	200	139,4	185,87	185,87
Котлета из курицы	90	100	100	151,8	168,6	168,6
Соус красный основной	30	30	30	21,2	21,2	21,2
Хлеб пшеничный из муки 1 с	30	45	45	70,3	105,5	105,5
Хлеб ржано- пшеничный	15	30	30	29,3	58,7	58,7
Чай с лимоном и сахаром	200	200	200	27,9	27,9	27,9
Всего за день				500,8	643,8	643,8
Второй завтрак						
Банан			200			191,2
						835,00

Повар _____

Н.Н.Кравченко



Утверждаю
Директор МБОУ «Донская ООШ»
Т.Н.Еремеева
« 21 » февраля 2024г

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

Дата: 21.02.2024

Сезон: осень-зима

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)
Масло сливочное порциями		15	15		99,1	99,1
Каша вязкая молочная овсяная с изюмом		250	250		354,8	354,8
Чай с молоком и сахаром	200	200	200	50,9	50,9	50,9
Запеканка из творога	150			301,3		
Джем из абрикосов	20			57,9		
Хлеб пшеничный из муки 1 с	45	45	15	105,5	105,5	105,5
Хлеб ржано- пшеничный	25	40	40	48,9	78,2	78,2
Плоды свежие (яблоко)	100			44,4		
Второй завтрак						
Йогурт питьевой			200			110
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ				608,9	688,5	798,5

Повар _____ Н.Н.Кравченко



Утверждаю
Директор МБОУ «Донская ООШ»
Т.Н.Еремеева
« 22 » февраля 2024г

Ежедневное меню для обучающихся МБОУ «Донская ООШ»

Дата: 22.02.2024

Сезон: осень-зима

Неделя: первая

День: 4 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 белокочанной капусты	80	100	100	114,4	143	143
Макароны отварные	150	200	200	196,8	262,4	262,4
Рыба, тушеная в томате с овощами(минтай)	90	100	100	132,5	147,3	147,3
Хлеб пшеничный из муки 1 с	15	30	30	35,2	70,3	70,3
Хлеб ржано- пшеничный	15	30	30	29,3	58,7	58,7
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200	81	81	81
Второй завтрак						
Сок фруктовый			200			84
ВСЕГО ЗА 4 ДЕНЬ				589,2	762,5	846,5

Повар _____ Н.Н.Кравченко

Утверждаю
Директор МБОУ «Донская ООШ»
Т.Н.Еремеева
« ____ » _____ 2024г.

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

Дата: 09.02.2024
Сезон: осень-зима
Неделя: первая
День: 5 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)
Картофельное пюре	150	200	200	139,4	185,87	185,87
Салат из моркови и яблока	80	100	100	99	123,8	123,8
Котлеты из говядины	90	100	100	265,7	295,2	295,2
Соус молочный натуральный	30	30	30	35,7	35,7	35,7
Чай с сахаром	200	200	200	21,4	21,4	21,4
Хлеб пшеничный из муки 1 с	15	30	30	35,2	70,3	70,3
Хлеб ржано- пшеничный	15	30	30	29,3	58,7	58,7
Плоды свежие (апельсин)	100			37,8		
2 завтрак						
яблоко	200					88,8
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ						
				663,5	755,2	844,0

Повар _____ Н.Н.Кравченко



Утверждаю
Директор МБОУ «Донская ООШ»
Т.Н.Еремеева
« 26 » февраля 2024г

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

Дата: 26.02.2024

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая

День: 6 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)
Каша вязкая молочная пшениная	200	250	250	274,9	343,6	343,6
Сыр твердых сортов в нарезке		30	30		107,5	107,5
Какао с молоком	200			100,4		
Чай с сахаром и молоком		200	200		50,9	50,9
Хлеб пшеничный из муки 1 с	15	45	45	35,2	105,5	105,5
Хлеб ржано- пшеничный	15	40	40	29,3	78,2	78,2
банан	120			113,4		
2 ЗАВТРАК						
ряженка			180			91,6
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ				553,2	620,3	711,9

Повар _____ Н.Н.Кравченко



Утверждаю

Директор МБОУ «Донская ООШ»

Т.Н.Еремеева

« 27 » февраля 2024г

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

Дата: 27.02.2024

Сезон: осень-зима

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)
Каша гречневая рассыпчатая	150	200	200	233,7	311,6	311,6
Курица тушеная с морковью	100	100	100	126,4	126,4	126,4
Хлеб пшеничный из муки 1 с	45	45	45	105,5	105,5	105,5
Хлеб ржано- пшеничный	25	25	25	42,7	42,7	42,7
Яблоко	100			44,4		
Витаминный напиток «Витоша»	200			70,6		
Чай с лимоном и сахаром		200	200		27,9	27,9
2 завтрак						
Сок фруктовый			200			84
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ				629,5	620,30	704,3

Повар _____ Н.Н.Кравченко



Утверждаю

Директор МБОУ «Донская ООШ»

Т.Н.Еремеева

« 28 » февраля 2024г

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

Дата: 28.02.2024

Сезон: осень-зима

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 12 и старше(ОВЗ)	С 7 до 11 лет	С 12 и старше	С12 и старше(ОВЗ)
Салат из белокочанной капусты	80	100	100	114,4	143	143
Рис отварной	150	180	180	203,5	244,2	244,2
Котлеты из курицы	90	100	100	151,8	168,6	168,6
Хлеб пшеничный из муки 1 с	15	30	30	35,2	70,3	70,3
Чай с сахаром	200	200	200	21,4	21,4	21,4
Апельсин	100			37,8		
Хлеб ржано- пшеничный	15	30	30	29,3	58,7	58,7
Соус молочный	30	30	30	35,7	35,7	35,7
2 ЗАВТРАК						
Банан			200			191,2
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ				593,4	730	921,2

Повар _____ Н.Н.Кравченко



Утверждаю
Директор МБОУ «Донская ООШ»
Т.Н.Еремеева
« 29 » февраля 2024г

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

Дата: 29.02. 2024

Сезон: осень -зима

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 12 и старше(ОВЗ)	С 7 до 11 лет	С 12 и старше	С12 и старше(ОВЗ)
Картофель отварной в молоке	150	200	200	173,7	231,5	231,5
Котлета рыбная любительская	100	100	100	112,3	112,3	112,3
Кофейный напиток с молоком	200			86		
Какао с молоком		200	200		100,4	100,4
Хлеб пшеничный из муки 1 с	45	45	45	105,5	105,5	105,5
Хлеб ржано- пшеничный	25	25	25	58,6	48,9	48,9
Яблоко	100			44,4		
2 завтрак						
Йогурт питьевой			200			110
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ				580,5	598,6	708,8

Повар _____ Н.Н.Кравченко