



Утверждаю
Директор МБОУ «Донская ООШ»
Т.Н.Еремеева
«18» марта 2024г.

Ежедневное меню для обучающихся МБОУ «Донская ООШ»

Дата: 18 марта
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
«19» марта 2024г.

Ежедневное меню для обучающихся МБОУ «Донская ООШ»

Дата: 19 марта

Сезон: весеннее-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		
Салат из свеклы с курагой и изюмом		100	100		122,3	122,3
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
Директор МБОУ «Донская ООШ»
Т.Н.Еремеева
« 20 » марта 2024г.

Ежедневное меню для обучающихся МБОУ «Донская ООШ»

Дата: 20 марта
Сезон: весеннее-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
«21» марта 2024г.

Ежедневное меню для обучающихся МБОУ «Донская ООШ»

Дата: 21 марта
Сезон: весенне-летний
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)
Рис отварной с котлетой из говядины, соус молочный натуральный	270	320	320	504,9	590,4	590,4
Чай с лимоном и сахаром		200	200		27,9	27,9
Кофейный напиток с молоком	200			86		
Хлеб пшеничный	15	30	30	35,2	70,3	70,3
Хлеб ржано-пшеничный	15	30	30	29,3	58,7	58,7
Итого завтрак				655,4	747,3	747,3
2 завтрак						
Сок фруктовый			200			84
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ						831,3



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

Ежедневное меню для обучающихся МБОУ «Донская ООШ»

Дата: 22 марта
Сезон: весенне-летний
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)
Макароны отварные с рыбой, тушёной в томате с овощами (минтай)	240	300	300	329,3	409,7	409,7
Салат картофельный с морковью и зелёным горошком	80	100	100	93,8	117,2	117,2
Кисель из смородины		200	200		50,6	50,6
Компот из смеси сухофруктов	200			81		
Хлеб пшеничный	45	30	30	105,5	70,3	70,3
Хлеб ржано-пшеничный	25	30	30	48,9	58,7	58,7
Итого завтрак				658,5	706,5	706,5
2 завтрак						
Яблоко			200			88,8
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ						795,3

