



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

Ежедневное меню для обучающихся МБОУ «Донская ООШ»

Дата: 04 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
«05» марта 2024г.

Ежедневное меню для обучающихся МБОУ «Донская ООШ»

Дата: 05 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
« 06 » марта 2024г.

Ежедневное меню для обучающихся МБОУ «Донская ООШ»

Дата: 06 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
«07» марта 2024г.

Ежедневное меню для обучающихся МБОУ «Донская ООШ»

Дата: 07 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
« 11 » марта 2024г.

Ежедневное меню для обучающихся МБОУ «Донская ООШ»

Дата: 11 марта
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
«12» марта 2024г.

Ежедневное меню для обучающихся МБОУ «Донская ООШ»

Дата: 12 март
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»
Т.Н.Еремеева
«13» марта 2024г.

Ежедневное меню для обучающихся МБОУ «Донская ООШ»

Дата: 13 марта
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
«14» марта 2024г.

Ежедневное меню для обучающихся МБОУ «Донская ООШ»

Дата: 14 марта

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
« 15 » марта 2024г.

Ежедневное меню для обучающихся МБОУ «Донская ООШ»

Дата: 15 марта

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