


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением отдельных предметов с. Тербуны

Утверждено:


Директор школы
Т.Н.Моргачева
Срок действия 08.08.2024 г.

Двухнедельное меню

для обучающихся МБОУ СОШ с.Тербуны

Тербунского муниципального района

Липецкой области

на 2024-2025 учебный год

для категории: 7-10 лет, 11 лет и старше

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Цена	тех.карта
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	каша молочная пшонная	250	10,4	9,4	45,3	306,8		225	
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38		457	
	хлеб пшеничный(батон)	40	3	1,16	20,56	104,4		576	
	сыр	10	3,48	4,43	0	53,7		75	
Итого за завтрак		500	17,08	15,09	75,16	502,9			
Обед									
	огурец порционные	100	0,7	0	1,8	64		14	
	суп картофельный с горохом с мясом								
		258	6,3	3,6	14,6	15,75		113	
	плов	200	16,32	18,24	34,64	358		330	
	компот из свежих фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84		495	
	конфеты	34	1,2	11,85	16,26	170,7		б/н	
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,65	19,9	99		575	
	пряник	50	2,95	2,4	37,5	183		581	
Итого за обед		852	31,47	36,84	110,16	974,45			
Итого за день		1352	48,55	51,93	185,32	1477,35			

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша молочная рисовая	250	5,04	6,36	31,4	202,93	236
	чай с лимоном	206	0,3	0,1	9,5	40	459
	хлеб пшеничный(батон)	50	3,1	1,2	20,86	105,4	576
Итого за завтрак		506	8,44	7,66	61,76	348,33	
Обед	салат из свеклы отварной	100	1,4	6,1	7,6	91	26
	борщ с капустой и картофелем со сметаной						
	рис отварной	258	1,85	4,43	6,95	75	95/433
	котлета рыбная (треска)	155	3,8	5,4	38,9	219,3	385
	кисель витаминный	90	10,29	1,3	8	84,6	307
	конфеты	200	0,2	0,2	24,8	102	481
	хлеб пшеничный(батон)	16	1,2	11,85	16,26	170,7	б/н
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,1	1,2	20,86	105,4	576
	кондитерские изделия (пряник)	50	3,4	0,65	19,9	99	575
Итого за обед		50	2,95	2,4	37,5	183	581
Итого за день		969	30	31,23	174,97	1093	
		1475	38,44	38,89	236,73	1441,33	

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша молочная геркулесовая	250	8,3	8,84	30,97	284,63	212
	компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,1	46	486
	бутерброд с маслом	40	1,92	11,84	12	161,6	70
Итого за завтрак		490	10,32	20,78	54,07	492,23	
Обед		60	1	3,8	4	52,8	47
	винегрет с растительным маслом	258	2,63	5,1	13,25	109,5	100/433
	картофельное пюре	210	5,67	8,4	12,18	147	377
	птица тушеная с овощами	90	9,5	8,6	7,2	143,6	376
	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	чай с лимоном	206	0,3	0,1	9,5	40	459
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,65	19,9	99	575
	кондитерские изделия	40	0,8	0	78,5	304	б/н
Итого за обед		948	28,2	31,25	146,43	964,9	
Итого за день		1438	38,52	52,03	200,5	1457,13	

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша молочная манная	250	9	8	43,2	280	214
	чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	бутерброд с сыром	45	6,9	9	10	149	63
Итого за завтрак		495	17,5	18,3	64,7	493	
Обед	салат из белокочанной капусты	60	0,9	3,6	5,1	56,4	1
	суп картофельный с рыбой биточки	250	9,4	3,1	8,6	100,4	119
	гречка отварная рассыпчатая	200	10,2	7,6	12,7	284,1	372
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,65	45,2	290,59	202
	хлеб пшеничный(батон)	50	3,1	1,2	19,9	99	575
	компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	20,86	105,4	576
	фрукты свежие	100	0,4	0,4	11,1	46	486
Итого за обед		1000	46,5	34,15	133,26	1025,89	
Итого за день		1495	64	52,45	197,96	1518,89	

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша молочная рисовая	250	6,3	7	38,3	236,5	217
	чай с сахаром	206	0,3	0,1	9,5	40	459
	бутерброд с маслом	45	2,3	15,7	14,3	208,6	69
Итого за завтрак		501	8,9	22,8	62,1	485,1	
Обед		60	1	6,2	3,6	74	17
	помидор свежий						
	суп картофельный с фрикадельками						
		250	8,95	9,58	7,5	152	123
	котлеты из курицы	90	15,3	11	13,3	213	347
	макароны отварные	200	5,6	5	29,6	184,5	256
	какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,65	19,9	99	575
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	хлеб пшеничный(батон)	40	3,1	1,2	20,86	105,4	576
						0	
Итого за обед		990	41,05	36,93	118,36	965,9	
Итого за день		1491	49,95	59,73	180,46	1451	

7-11 лет

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша молочная манная	250	9	8	43,2	280	214
	какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	хлеб пшеничный(батон)	50	3,8	1,6	25,7	130,5	576
Итого за завтрак		500	16,1	12,5	82,7	504,5	0
Обед		60	1	0	3,6	74	17
	помидор свежий						
	суп картофельный с горохом с мясом	208	5,1	2,9	11,7	92,6	113
	мясо тушеная	90	28,91	2,25	1,01	139,28	54-21м
	макаронны отварные	180	5,6	5	29,6	184,5	256
	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	булочка с сыром	60	4,2	6,7	27,8	189	542
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,65	19,9	99	575
	печенье топленое молоко	50	3	3,9	29,8	166	582
Итого за обед		878	51,81	21,5	143,51	1028,34	
Итого за день							

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
	каша молочная рисовая	250	6,3	7	38,3	236,5	217
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	бутерброд с маслом	50	2,3	15,7	14,3	208,6	69
Итого за завтрак		500	8,8	22,8	61,9	483,1	
Обед	салат из свеклы отварной	60	1	3,6	4,6	54,6	26
	борщ с капустой и картофелем со сметаной	213	1,7	4,8	5,9	72,6	95/433
	рис отварной	180	3,8	5,4	38,9	219,3	385
	биточки	90	19	17,5	12,7	284,1	372/422
	омлет натуральный	55	5,6	8,5	1,4	104	268
	компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	11,1	46	486
	булочка сдобная	60	4,9	4	30	175,3	533
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,65	19,9	99	575
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за обед		1008	39,9	44,95	134,3	1098,9	
Итого за день							

День: четверг

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	Цена
каша молочная геркулесовая	250	10,88	9,37	39,27	284,63	213
яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
хлеб пшеничный(батон)	50	3,8	1,6	25,7	130,5	576
чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак	540	19,98	15,67	74,57	516,13	0
огурец порционный	60	0,4	0	1	11	148
рассольник ленинградский	208	2,5	5,28	10,9	100,2	100/433
птица тушенная с овощами	90	9,5	8,6	7,2	143,6	376
гречка отварная рассыпчатая	180	10,2	7,6	45,2	290,59	202
кисель фруктовый	200	0,2	0,2	24,8	102	481
оладьи	100	7,5	9,4	37,9	268,2	526
хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,65	19,9	99	575
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за обед	988	34,1	32,13	156,7	1058,59	
Итого за день						

День: пятница

Пищевые вещества (г)

