

Утверждаю:
Директор МКОУ
«Киреевский центр образования № 4»
Т.Н.Тихонова
2024 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

5 классы

РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
НА 2024 – 2025 учебный год
НА БАЗЕ
МКОУ «КИРЕЕВСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 4»

(Тульская область, г. Киреевск, ул. Л.Толстого, д.24)

Утверждаю:
 Директор МКОУ
 «Киреевский центр образования №4»
 Т. Н. Тихонова
 2021 г.



Возрастная категория: 12 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

212	Каша вязкая молочная овсяная	180	7,4	8,0	28,0	212,8
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0
63	Бутерброд с сыром	40	6,9	9,0	10,0	149,0
82	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого за завтрак		520,0	17,5	19,9	61,4	493,8

Вторник, 1 неделя

Завтрак

279	Запеканка из творога с джемом	170	24,0	11,55	35,5	343,4
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
111	Багон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6
82	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0
Итого за завтрак		500,0	27,35	12,72	67,9	500,0

Среда, 1 неделя

Завтрак

217	Каша рисовая вязкая	180	5,2	5,7	52,4	208,43
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
79	Масло сливочное	10	0,16	7,2	0,13	73,18
82	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за завтрак		510	10,48	16,68	66,91	475,010

Четверг, 1 неделя

Завтрак

148	Овощи натуральные(огурец свежий)	60	0,4	0,06	1,14	35,6
268	Омлет натуральный	150	13,0	20,0	3,2	246,0
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0
82	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	49,2
Итого за завтрак		530	18,6	23,880	36,32	471,2

Пятница, 1 неделя

Завтрак

259	Макароны отварные с сыром	170	10,05	8,60	26,5	336,0
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6
82	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого за завтрак		500	12,9	9,97	61,0	496,6

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

260	Каша «Дружба»	180	5,0	6,0	24,1	207,0
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6
54-1з	Сыр	15	3,5	4,4	0	53,7
82	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за завтрак		525	13,95	14,070	63,4	474,3

Вторник, 2 неделя

Завтрак

279	Запеканка творожная со сгущенным молоком	170	25,29	13,25	33,7	357,0
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6
82	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого за завтрак		500	28,14	14,62	68,2	517,6

Среда, 2 неделя

Завтрак

157	Кукуруза консервированная	60	1,7	2,1	21,0	40,0
268	Омлет натуральный	150	13,0	20,0	3,2	246,0
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
82	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0
Итого за завтрак		530	20,3	25,78	55,78	470,4

Четверг, 2 неделя

Завтрак

336	Птица отварная	100	16,2	12,0	0,3	174,0
256	Макаронны отварные	150	5,5	4,95	29,55	184,5
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0
Пром.	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
82	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	49,2
Итого за завтрак		570	26,95	20,23	61,83	548,1

Пятница, 2 неделя

Завтрак

217	Каша рисовая вязкая	180	5,2	5,7	32,4	208,43
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
79	Масло сливочное	10	0,16	7,2	0,13	73,18
111	Батон нарезной	30	2,250	0,87	15,4	78,6
82	Банан	100	1,8	0,6	22,8	96,0
Итого за завтрак		520	9,630	14,47	80,23	496,21