

УТВЕРЖДАЮ:



ГБОУ Херсонской области
«Сивашская школа №1
Новотроицкого муниципального
округа»

Директор школы:

С.И. Ципп

Примерное десятидневное меню одноразового приема пищи для организации питания детей
ГБОУ ХО «Сивашская школа №1 Новотроицкого муниципального округа» 5-11 классов
С 01.09.2024 – 28.12.2024г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<u>ДЕНЬ 1</u>					
Булочка	80	3,60	2,40	56,00	256,00
Фруктовый сок	200	1,0		20,20	84,80
Итого		4,60	2,40	76,20	340,80
<u>ДЕНЬ 2</u>					
Булочка	80	3,60	2,40	56,00	256,00
Чай с сахаром и лимоном	180	0,25	0,03	10,23	43,46
Итого		3,85	2,43	66,23	299,46
<u>ДЕНЬ 3</u>					
Булочка	80	3,60	2,40	56,00	256,00
Компот из смеси сухофруктов	180	0,53	0,05	16,72	70,15
Итого		4,13	2,45	72,72	326,15
<u>ДЕНЬ 4</u>					
Булочка	80	3,60	2,40	56,00	256,00
Какао на молоке	180	3,58	2,85	14,71	100,06
Итого		7,18	5,25	70,71	356,06
<u>ДЕНЬ 5</u>					
Булочка	80	3,60	2,40	56,00	256,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,02	11,05	45,41
Итого		3,80	2,42	67,05	301,41
<u>ДЕНЬ 6</u>					
Булочка	80	3,60	2,40	56,00	256,00
Фруктовый сок	200	1,0		20,2	84,8
Итого		4,60	2,40	76,20	340,8
<u>ДЕНЬ 7</u>					
Булочка	80	3,60	2,40	56,00	256,00
Кофейный напиток на молоке	200	2,94	2,53	16,02	99,40
Итого		6,54	4,93	72,02	340,8
<u>ДЕНЬ 8</u>					
Булочка	80	3,60	2,40	56,00	256,00
Компот из смеси сухофруктов	180	0,53	0,05	16,72	70,15
Итого		4,13	2,45	72,72	326,15
<u>ДЕНЬ 9</u>					
Булочка	80	3,60	2,40	56,00	256,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,02	11,05	45,41
Итого		3,80	2,42	67,05	301,41
<u>ДЕНЬ 10</u>					
Булочка	80	3,60	2,40	56,00	256,00
Фруктовый сок	200	1,0		20,20	84,80
Итого		4,60	2,40	76,20	340,80