

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

МБОУ СОШ №5


Н.А. Вартанян
2024г



«УТВЕРЖДАЮ»

Идентификационный номер индивидуального предпринимателя

Безрукова Ольга Владимировна


О.В. Безрукова
2024г



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся

в общеобразовательных учреждениях

с 7 до 11 лет

на 2024 учебный год

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты		
			Белки	Жиры	Углеводы				
1 день	Завтрак								
		Каша из крупы «Гречуless» вязкая	г	180	7,400	8,000	28,000	212,800	212
		Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
		Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
		Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
Итого завтрак:		520,000	17,500	19,900	61,400	493,800			
2 день	Завтрак								
		Запеканка из творога с джемом	г	170	24,000	11,55	35,50	343,400	279
		Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
		Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
		Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
Итого завтрак:		500,000	27,350	12,720	67,900	500,000			
3 день	Завтрак								
		Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
		Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
		Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
		Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
Итого завтрак:		510,000	10,480	16,680	66,910	475,010			
4 день	Завтрак								
		Овоши натуральные (огурец свежий)	г	60	0,4	0,06	1,14	35,6	148
		Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
		Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
		Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
Итого завтрак:		530	18,6	23,880	36,32	471,200			
5 день	Завтрак								
		Макаронны отварные с сыром	г	170	10,050	8,600	26,500	336,000	259
		Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
		Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
		Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
Итого завтрак:		500,000	12,900	9,970	61,000	496,600			

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты				
			Белки	Жиры	Углеводы						
1 день	Обед	Овощи натуральные (помидор)	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148		
		Суп с макаронными изделиями и картофелем на м/б	г	200	6,320	6,120	10,000	119,000	129		
		Мясо тушеное	г	100	16,000	15,000	5,000	219,000	321		
		Рис отварной	г	150	3,700	5,430	38,850	219,300	385		
		Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494		
		Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110		
		Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111		
		Итого обед:	г	760	30,760	27,610	86,310	718,400			
		2 день	Обед	Салат из свежкл отварной	г	60	0,900	4,000	5,000	55,000	26
				Суп гороховый	г	200	6,560	6,640	12,160	134,960	127
Печень говяжья по-строгановски	г			100	19,500	9,400	7,600	193,000	356/408		
Каша гречневая рассычатая	г			150	8,550	7,800	37,000	253,000	202		
Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	г			200	0,60	0,00	9,70	40,000	494		
Хлеб ржано-пшеничный	г			30	1,980	0,360	10,200	54,300	110		
Батон нарезной	г			20	1,500	0,580	10,280	52,400	111		
Итого обед:	г			760	39,59	28,78	91,94	782,660			
3 день	Обед			Салат витаминный	г	60	0,720	3,000	3,300	44,000	2
				Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б	г	200	5,44	5,2	8	100,6	114
		Шницель из курицы	г	90	18	16,2	10,000	256	372		
		Макаронны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256		
		Компот из свежих плодов и ягод	г	200	0,1	0,1	11,1	46	486		
		Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110		
		Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111		
		Итого обед:	г	750	33,29	30,390	82,430	737,800			

9 день	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	г	200	0,60	0,00	9,70	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		750	33,530	26,220	74,420	649,500	
	Обед							
	Салат из капусты белокачанной	г	60	0,870	3,600	5,040	56,400	1
	Суп фасолевый	г	200	3,920	4,280	16,120	118,640	130
	Котлета "Школьная"	г	90	13,770	9,900	11,970	191,700	347
	Рис отварной	г	150	3,700	5,430	38,850	219,300	385
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Итого обед:		750	26,340	24,150	112,560	776,740		
Обед								
10 день	Овоши натуральные (отруц свежий)	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	г	200	17,400	6,400	3,090	136,000	104
	Рыба. тушеная в томате с овощами	г	130	9,000	5,000	4,430	177,360	299
	Картофель отварной	г	150	4,100	7,700	15,400	180,000	152
	Компот из свежих плодов и ягод	г	200	0,10	0,10	11,10	46,000	486
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:		790	34,480	20,200	55,640	652,660		

--	--