|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **«Утверждаю»**  **Директор МКОУ «Малобутырской СОШ»**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Н.Сиротина**  **«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024г.** |

**Примерное 10 дневное меню**

**для обучающихся**

**5 – 11 классов**

**Буканской СОШ филиала**

**МКОУ «Малобутырская СОШ»**

**в 2023-2024 учебном году**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

**2024г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда. Продукты** | **Масса порции в гр.** | **Пищевые вещества** | | | | |  | | |  |
| **Б** | **Ж** | | **У** | | **Энергетическая ценность** | | | **N рецептуры** |
| **1-ый день** | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| **Борщ с мясом** | **250** | **12** | | **12,1** | | **17,13** | | **227,6** | | **81** |
| **Какао с молоком** | **200** | **3.0** | | **2,5** | | **13,7** | | **80** | | **693** |
| **Хлеб** | **100** | **6.14** | | **2,14** | | **41,16** | | **214,43** | | **147** |
| **Яблоко свежее** | **100** | **0,8** | | **5,5** | | **4,3** | | **67,1** | | **338** |
| **Итого за завтрак** | **650** | **21,12** | | **22,24** | | **76,29** | | **589,13** | |  |
| **2-ой день** | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| **Огурцы свежие (или соленые) в нарезке** | **90** | **0,75** | | **0,0** | | **1,65** | | **13,05** | **51** | |
| **Мясо отварное с тушеным картофелем** | **200** | **34,42** | | **9,34** | | **27,24** | | **331,26** | **100** | |
| **Чай сладкий** | **200** | **0,2** | | **0** | | **14** | | **28** | **943** | |
| **Хлеб** | **100** | **6.14** | | **2,14** | | **41,16** | | **214,43** | **147** | |
| **Сыр порциями** | **15** | **3,48** | | **4,43** | | **0,00** | | **54,60** | **42** | |
| **Итого за завтрак** | **605** | **44,51** | | **15,91** | | **84,05** | | **640,74** |  | |
| **3-ий день** | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| **Каша «Дружба» молочная** | **250** | **8,7** | | **10,75** | | **53,4** | | **355,4** | **297** | |
| **Чай сладкий** | **200** | **0,20** | | **0,00** | | **14** | | **28** | **943** | |
| **Булочка школьная** | **60** | **5,5** | | **2** | | **37,4** | | **189** | **593** | |
| **Сыр порциями** | **15** | **3,48** | | **4,43** | | **0,00** | | **54,60** | **42** | |
| **Масло сливочное порциями** | **10** | **0** | | **8,20** | | **0,10** | | **75** | **96** | |
| **Итого за завтрак** | **635** | **17,88** | | **27,02** | | **104,9** | | **702** |  | |
| **4-ый день** | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| **Макаронные изделия отварные** | **200** | **7,36** | | **6,02** | | **35,26** | | **224,60** | **21.1** | |
| **Тефтели** | **100** | **18,8** | | **16,6** | | **18** | | **306,3** | **307** | |
| **Компот из с/фруктов с вит. «С»** | **200** | **0,04** | | **0,00** | | **24,76** | | **94,20** | **122** | |
| **Хлеб** | **100** | **6.14** | | **2,14** | | **41,16** | | **214,43** | **147** | |
| **Итого за завтрак** | **660** | **31,34** | | **24,76** | | **119,58,** | | **838,93** |  | |
| **5-ый день** | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
|  |  |  | |  | |  |  | |  | |
| **Винегрет овощной** | **100** | **0,36** | | **6,18** | | **8,44** | **94,8** | | **45** | |
| **Плов из говядины** | **200** | **19,4** | | **16** | | **34** | **359** | | **90** | |
| **Чай** | **200** | **0,2** | | **0** | | **14** | **28** | | **943** | |
| **Хлеб** | **100** | **6.14** | | **2,14** | | **41,16** | **214,43** | | **147** | |
| **Итого за завтрак** | **600** | **26,1** | | **24,32** | | **97,6** | **696,23** | |  | |
| **6-ой день** | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| **Суп картофельный с макаронными изделиями** | **300** | **4,68** | | **3,0** | | **22,6** | **134** | | **59** | |
| **Какао с молоком** | **200** | **3.0** | | **2,5** | | **13,7** | **80** | | **693** | |
| **Хлеб** | **100** | **6.14** | | **2,14** | | **41,16** | **214,43** | | **147** | |
| **Масло сливочное порциями** | **10** | **0** | | **8,20** | | **0,10** | **75** | | **96** | |
| **Сыр порциями** | **15** | **3,48** | | **4,43** | | **0,00** | **54,60** | | **42** | |
| **Итого за завтрак** | **625** | **18,0** | | **20,27** | | **77,56** | **558,03** | |  | |
| **7-ой день** | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| **Капуста квашеная с растительным маслом** | **100** | **1,5** | | **4,9** | | **7,6** | **83,2** | | **35** | |
| **Пюре картофельное** | **250** | **6,0** | | **8,0** | | **34,11** | **228,75** | | **58** | |
| **Котлета рыбная** | **100** | **10,49** | | **3,51** | | **11,26** | **115,78** | | **143** | |
| **Компот из с/фруктов с вит «С»** | **200** | **0,04** | | **0,00** | | **24,76** | **94,20** | | **122** | |
| **Хлеб** | **100** | **6.14** | | **2,14** | | **41,16** | **214,43** | | **147** | |
| **Итого за завтрак** | **750** | **24,17** | | **18,55** | | **118,89** | **736,36** | |  | |
| **8-ой день** | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| **Каша пшенная молочная жидкая** | **250** | **8,2** | | **9,6** | | **38,7** | **273,8** | | **311** | |
| **Чай сладкий** | **200** | **0,2** | | **0** | | **14** | **28** | | **943** | |
| **Хлеб** | **100** | **6.14** | | **2,14** | | **41,16** | **214,43** | | **147** | |
| **Булочка Школьная** | **60** | **5,5** | | **2** | | **37,4** | **189** | | **593** | |
| **Масло сливочное порциями** | **10** | **0** | | **8,20** | | **0,10** | **75** | | **96** | |
| **Сыр порциями** | **15** | **3,48** | | **4,43** | | **0,00** | **54,60** | | **42** | |
| **Итого за завтрак** | **635** | **23,52** | | **26,37** | | **131,36** | **834,83** | | **593** | |
| **9-ый день** | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| **Суп картофельный с мясными**  **фрикадельками** | **300** | **11.6** | | **11,99** | | **14,74** | **209,68** | | **50** | |
| **Чай** | **200** | **0,2** | | **0** | | **14** | **28** | | **943** | |
| **Хлеб** | **100** | **6.14** | | **2,14** | | **41,16** | **214,43** | | **147** | |
| **Масло сливочное порциями** | **10** | **0** | | **8,20** | | **0,10** | **75** | | **96** | |
| **Сыр порциями** | **15** | **3,48** | | **4,43** | | **0,00** | **54,60** | | **42** | |
| **Итого за завтрак** | **625** | **21,42** | | **26,76** | | **70,0** | **581,71** | |  | |
| **10-ый день** | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| **Огурцы свежие (или соленые)** | **90** | **0,75** | | **0,0** | | **1,65** | **13,05** | | **51** | |
| **Каша гречневая рассыпчатая** | **200** | **11,2** | | **7** | | **46,3** | **297** | | **297** | |
| **Котлета** | **100** | **15** | | **11,8** | | **15,6** | **228,7** | | **311** | |
| **Чай сладкий** | **200** | **0,2** | | **0** | | **14** | **28** | | **943** | |
| **Хлеб** | **50** | **3,07** | | **1,07** | | **20,9** | **107,2** | | **147** | |
| **Итого за завтрак** | **640** | **30,22** | | **19,87** | | **98,45** | **673,95** | |  | |
|  |  | **264,42** | | **226,97** | | **1019,84** | **7066,34** | |  | |