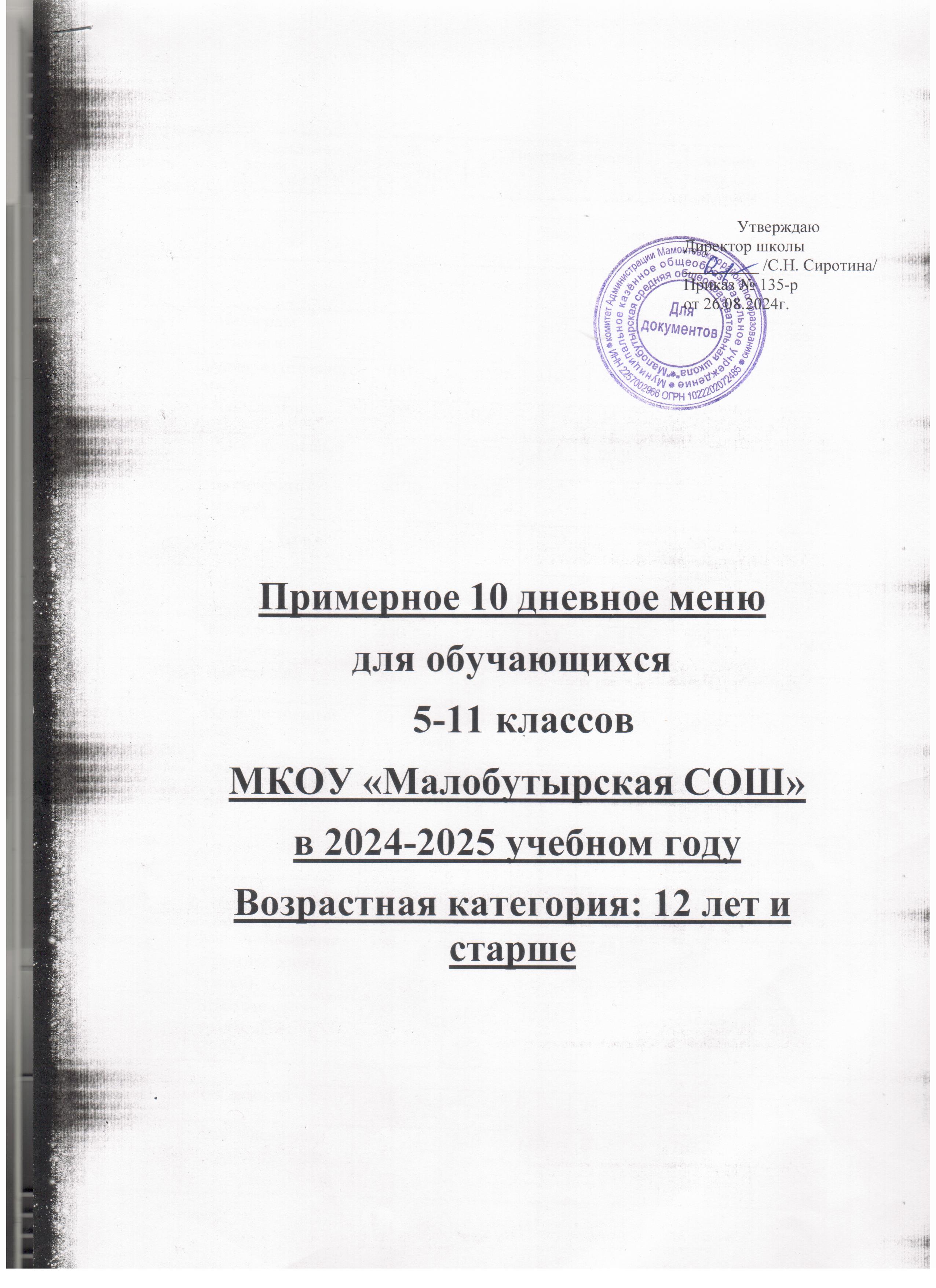
****

Утверждаю

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /С.Н. Сиротина/

Приказ № 135-р

от 26.08.2024г.

**Примерное 10 дневное меню для обучающихся**

**5-11 классов**

**МКОУ «Малобутырская СОШ» в 2024-2025 учебном году**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | N рецептуры |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы |  |  |
| Неделя 1  День 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Макароны отварные | 200 | 7.36 | 6.02 | 35.26 | 224.6 | 688 |
|  | Гуляш из отварного мяса | 100 | 10.98 | 11.57 | 3.36 | 161.3 | 29 |
|  | Чай сладкий | 200 | 0.2 | 0 | 14 | 28 | 943 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1,07 | 20.9 | 107.2 | 8 |
|  | Бутерброд с маслом | 40/10 | 3,12 | 7,57 | 19,57 | 161,30 | 1 |
| итого за завтрак |  |  |  |  |  | 682.4 |  |
| День 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша молочная «Дружба» | 250 | 7.01 | 9.21 | 41.81 | 279.03 | 175м/ссж |
|  | Чай сладкий | 200 | 0.2 | 0 | 14 | 28 | 943 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1,07 | 20.9 | 107.2 | 8 |
|  | Бутерброд с сыром | 40/10/15 | 4.27 | 9.02 | 19.57 | 179.3 | 3 |
|  | Яблоко | 100 | 0.8 | 5.5 | 4.3 | 67.1 | 338 |
| итого за завтрак |  |  |  |  |  | 660.63 |  |
| День 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Капуста квашеная с растительным маслом | 100 | 1.58 | 4.99 | 7.66 | 83.2 | 81 |
|  | Мясо отварное тушенное с картофелем | 250 | 20.08 | 18.58 | 21 | 343.78 | 100 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Чай сладкий | 200 | 0.2 | 0 | 14 | 28 | 943 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1,07 | 20.9 | 107.2 | 8 |
|  | Бутерброды с маслом | 40/10 | 3,12 | 7,57 | 19,57 | 161,30 | 1 |
| итого за завтрак |  |  |  |  |  | 723.48 |  |
| День 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 12.03 | 25.42 | 20.23 | 279.33 | 17 |
|  | Компот из  с/фруктов с вит  «С» | 200 | 10 | 0,06 | 35.2 | 110 | 639 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1,07 | 20.9 | 107.2 | 8 |
|  | Булочка сдобная | 100 | 53 | 46 | 84 | 347 | 292 |
| итого за завтрак |  |  |  |  |  | 843.53 |  |
| День 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Картофельное пюре | 200 | 4.08 | 6.4 | 27.26 | 183 | 694 |
|  | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами | 120 | 18.03 | 10.21 | 8.49 | 195 | 486 |
|  | Чай сладкий | 200 | 0.2 | 0 | 14 | 28 | 943 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1,07 | 20.9 | 107.2 | 8 |
|  | Бутерброды с маслом | 40/10 | 3,12 | 7,57 | 19,57 | 161,30 | 1 |
| итого за завтрак |  |  |  |  |  | 674.5 |  |
| День 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Макароны с маслом и сыром | 250 | 12.6 | 17.32 | 1.325 | 380.75 | 21.1 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1,07 | 20.9 | 107.2 | 8 |
|  | Чай сладкий | 200 | 0.2 | 0 | 14 | 28 | 943 |
|  | Булочка сдобная | 100 | 53 | 46 | 84 | 347 | 292 |
| итого за завтрак |  |  |  |  |  | 862.95 |  |
| День 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Картофельное пюре | 200 | 4.08 | 6.4 | 27.26 | 183 | 694 |
|  | Голень куриная запеченная | 100 | 15.9 | 12 | 0.71 | 173.1 | 301 |
|  | Чай сладкий | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 943 |
|  | Бутерброды с сыром | 40/10/15 | 4,27 | 9,02 | 19,57 | 179,30 | 3 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1.07 | 20.9 | 107.2 | 8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| итого за завтрак |  |  |  |  |  | 670.6 |  |
| День 8 | | | | | | | |
| завтрак | Суп картофельный с вермишелью и курой | 250 | 6.9 | 4.5 | 25.8 | 183.6 | 215 |
|  | Компот из  с/фруктов с вит  «С» | 200 | 10 | 0,06 | 35.2 | 110 | 639 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1,07 | 20.9 | 107.2 | 8 |
|  | Булочка сдобная | 100 | 53 | 46 | 84 | 347 | 292 |
| итого за  завтрак |  |  |  |  |  | 747.8 |  |
| День 9 | | | | | | | |
| завтрак | Капуста квашеная с растительным маслом | 100 | 1.58 | 4.99 | 7.66 | 83.2 | 81 |
|  | Плов с курицей | 250 | 34.04 | 10.11 | 41.53 | 393.25 | 54-12м |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1,07 | 20.9 | 107.2 | 8 |
|  | Чай сладкий | 200 | 0.2 | - | 14 | 28 | 943 |
|  | Бутерброд с маслом | 40/10 | 3.12 | 7.57 | 19,57 | 161.3 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| итого за завтрак |  |  |  |  |  | 772.95 |  |
| День 10 | | | | | | | |
| завтрак | Огурцы свежие в нарезке | 100 | 1.1 | 0.2 | 3.8 | 22 | 71 |
|  | Каша гречневая | 200 | 9.94 | 7.48 | 47.78 | 307.26 | 679 |
|  | Котлета мясная | 100 | 15.55 | 11.55 | 15.7 | 228.75 | 608 |
|  | Чай сладкий | 200 | 0.2 | - | 14 | 28 | 943 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1.07 | 20.09 | 107.2 | 8 |
| итого за  завтрак |  |  |  |  |  | 693.21 |  |