



Утверждаю:  
Директор МКОУ СОШ с.п. Кременчуг -  
М.В. Багова  
2024 г.

### Примерное 10-дневное меню для 5-11 классов

Прием пи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Чай с сахаром	200	9,02	2,28	15,42	114,66	377
	Хлеб пшеничный	80	6,56	1,12	1,04	156	8
	Печенье	25	0,6	0,71	16,8	76	89
	Суммарный объем блюда	555					
	Итого		21,67	9,39	49,59	481,41	
День 2							
Завтрак	Картофельный соус	250	3,06	4,8	20,45	137,25	694
	Какао с молоком	200	3,16	3,34	22,94	130,6	382
	Хлеб пшеничный	80	6,56	1,12	1,04	156	8
	Фрукты	180	0,10	0,66	34,8	87,95	
	Суммарный объем блюда	710					
	Итого		12,78	9,26	44,43	423,85	
День 3							
Завтрак	Филе птицы, запеченная с соусом сметанным	100	12,13	17,4	9,86	245	307
	Пшеничный гарнир	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Тушёная капуста	60	0,93	3,25	6,72	67,58	321
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Суммарный объем блюда	510					
	Итого		19,73	26,39	69,66	604,08	
День 4							
Завтрак	Рис с овощным рагу	150	7,56	5,67	29,85	189,12	679
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Блины с сахаром	100	6,5	5,3	39,8	233	781
	Суммарный объем блюда	450					
	Итого		14,13	10,99	84,85	484,12	
День 5							



Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	11,55	3,14	25,43	178,27	13
	Салат из белокачанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	43
	Чай с сахаром	200	9,02	2,28	15,42	114,66	377
	Хлеб пшеничный	80	6,56	1,12	1,04	156	8
	Суммарный объем блюда	580					
	Итого		28,54	11,62	50,91	536,33	

День 6

Завтрак	Рис с овощами	260	25,38	21,25	44,61	471,25	291
	Чай с сахаром	200	9,02	2,28	15,42	114,66	377
	Хлеб пшеничный	80	6,56	1,12	1,04	156	8
	Печенье	25	0,6	0,71	16,8	76	89
	Суммарный объем блюда	565					
	Итого		41,56	25,36	77,87	817,91	

День 7

Завтрак	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Чай с сахаром	200	9,02	2,28	15,42	114,66	377
	Хлеб пшеничный	80	6,56	1,12	1,04	156	8
	Фрукты	180	0,10	0,66	34,8	87,95	
	Суммарный объем блюда	630					
	Итого		21,17	9,34	#ЗНАЧ!	493,36	

День 8

Завтрак	Гуляш из говядины	80	11,55	3,14	25,43	178,27	13
	Отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688,00
	Чай с сахаром	200	9,02	2,28	15,42	114,66	377
	Хлеб пшеничный	80	6,56	1,12	1,04	156	8
	Суммарный объем блюда	360					
	Итого		27,13	6,54	41,89	448,93	

День 9

Завтрак	Блины с сахаром	40	6,5	5,3	39,8	233	781
	Чай с сахаром	200	9,02	2,28	15,42	114,66	377
	Яблоко	200	0,4	0,4	9,8	44,4	88
	Суммарный объем блюда	440					
	Итого		15,92	7,98	65,02	392,06	

День 10

Завтрак	Борщ	250	1,81	4,91	125,25	102,5	170
	Кисель	200	0	0	15,3	49,6	648
	Хлеб пшеничный	80	6,56	1,12	1,04	156	8
	Суммарный объем блюда	530					
	Итого		8,37	6,03	141,59	308,1	