

Утверждаю:
 Директор МКОУ СОШ с.п. Кременчуг -
 М.В. Багова
 << 14.09.2023 г.

Примерное 10-дневное меню для 5-11 классов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Чай с сахаром и лимоном	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	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Сыр колбасный	15	3,48	4,43	0	54,6	42
	Каша пшеничная с томатным соусом	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Чай с сахаром и лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	377
	Хлеб пшеничный	80	6,56	1,12	1,04	156	8
	Суммарный объем блюда	445					
	Итого		25,66	13,55	54,34	554,76	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Голень птицы, запеченная с соусом сметанным	100	12,13	17,4	9,86	245	307
	Гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Салат из свеклы с зеленым горошком консервированным	100	1,66	4,18	8,19	77,1	34
	Кисель	200	0	0	15,3	49,6	648
	Суммарный объем блюда	550					
	Итого		21,25	27,19	69,19	602,15	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Картофельный соус	250	3,06	4,8	20,45	137,25	694
	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	951
	Блины с сахаром	40	6,5	5,3	39,8	233	781

	Суммарный объем блюда	490					
	Итого		10,96	12,1	82,65	486,25	
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Макаронны отварные	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	
Неделя 1							
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	
Неделя 2							
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
	Суммарный объем блюда	450					
	Итого		21,07	8,68	32,79	405,41	
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Макаронны с овощами	250	11,55	3,14	25,43	178,27	13
	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	530					
	Итого		27,13	6,54	41,89	448,93	
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Блины с сахаром	40	6,5	5,3	39,8	233	781
	Чай с сахаром и лимоном	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	

Неделя 2							
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	

Меню было составлено в соответствии с Санпин от 27.10.2020г. №32 и рекомендации по организации питания обучающихся ОО Поповой А.Ю. с использованием сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна; А.И. Здобнова