

Утверждено

30.08.2023г. Приказ № 55

МБОУ – Великотопальская СОШ имени Героя России Ворожанина О.В.

Примерное десятидневное меню питания учащихся 5-11 классов на 2023-2024 учебный год

№ рецептуры	Выход блюдо	Наименование блюдо	Пищевые вещества			Калорийность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<u>1 день</u>						
<u>Завтрак</u>						
332	100	Макароны отварные с/м	3,69	2,91	23,50	134,99
205	80	Биточки куриные	10,88	36,56	0	372,8
119	60	Салат из моркови	1,26	1,36	3,72	32,24
685	200	Чай с сахаром	-	-	7,99	31,92
	35	Хлеб ржаной	2,55	0,99	14,49	78
	30	Печенье	2,1	3,3	22,2	126,9
	60	Фрукты свежие				
	Итого					776,85
<u>2 день</u>						
<u>Завтрак</u>						
520	200	Картофельное пюре	2,22	2,56	14,39	89,67
371	80	Рыба припущенная	19,2	0,75	-	84,18
62	60	Салат из свежей капусты	1,4	5,8	8,9	88
283	200	Компот из сухофруктов	0,5	-	31,5	124
	35	Хлеб ржаной	2,55	0,99	14,49	78
	30	Пряник	1,57	1,56	23,1	116,1
	60	Фрукты свежие				
	Итого					579,95
<u>3 день</u>						
<u>Завтрак</u>						
516	100	Рис отварной с/м	4,02	4,85	38,58	219
656	60	Котлета мясная	10,88	36,56	0	372,8
182	60	Салат «Витаминный»	0,9	3,06	5,3	43
685	200	Чай с сахаром	-	-	7,99	31,92

	35	Хлеб ржаной	2,55	0,99	14,49	78
	20	Вафли	0,6	0,4	16	78,4
	60	Фрукты свежие				
	Итого					823,12
<u>4 день</u>						
<u>Завтрак</u>						
332	100	Макароны отварные с/м	3,69	2,91	23,50	134,99
413	60	Кура отварная	21	8,2	0,6	161
62	60	Салат из свежей капусты	1,4	5,8	8,9	88
648	200	Какао	2,2	2,24	9,94	68,89
	35	Хлеб ржаной	2,55	0,99	14,49	78
	30	Печенье	2,1	3,3	22,2	126,9
	60	Фрукты свежие				
	Итого					657,78
<u>5 день</u>						
<u>Завтрак</u>						
520	200	Картофельное пюре	2,22	2,56	14,39	89,67
413	100	Печень по - строгановски	6,0	19,0	4,4	211,8
665	60	Винегрет овощной	1,28	3,95	4,05	58,6
283	200	Компот из сухофруктов	0,5	-	31,5	124
	35	Хлеб ржаной	2,55	0,99	14,49	78
	30	Пряник	1,13	1,39	19,19	91
	Итого					653,07
<u>6 день</u>						
<u>Завтрак</u>						
255	100	Гречка отварная с/м	4,22	3,57	19,04	125
537	60	Биточки куриные	10,88	36,56	0	372,8
119	60	Салат из моркови	1,18	7,08	9,28	106,7
685	200	Чай с сахаром	-	-	7,99	31,92
	35	Хлеб ржаной	2,55	0,99	14,49	78
	20	Вафли	1,6	1,4	44,55	171
	60	Фрукты свежие				
	Итого					895,42
<u>7 день</u>						
<u>Завтрак</u>						
594	200	Овощное рагу	3,75	5,1	14,9	126,3
656	60	Котлета мясная	13,2	16,8	3,5	217,86
182	60	Салат из свёклы	1,62	3,37	4,79	53,65

283	200	Компот из сухофруктов	0,5	-	31,5	124
	35	Хлеб ржаной	2,55	0,99	14,49	78
	30	Печенье	2,1	3,3	22,2	126,9
	60	Фрукты свежие				
	Итого					726,71
<u>8 день</u>						
<u>Завтрак</u>						
520	200	Картофельное пюре	2,22	2,56	14,39	89,67
371	80	Рыба припущенная	19,2	0,75	-	84,18
182	60	Салат «Витаминный»	0,9	3,06	5,3	43
685	200	Чай с сахаром	-	-	7,99	31,92
	35	Хлеб ржаной	2,55	0,99	14,49	78
	20	Вафли	0,6	0,4	16	78,4
	Итого					405,17
<u>9 день</u>						
<u>Завтрак</u>						
516	100	Рис отварной с/м	4,02	4.85	38.58	219
413	80	Кура отварная	21	8,2	0,6	161
665	60	Винегрет овощной	1,28	3,95	4,05	58,6
648	200	Какао	2,2	2,24	9,94	68,89
	35	Хлеб ржаной	2,55	0,99	14,49	78
	30	Пряник	1,57	1,56	23,1	116,1
	60	Фрукты свежие				
	Итого					701,59
<u>10 день</u>						
<u>Завтрак</u>						
423	100	Макароны отварные с/м	5,25	6,15	35,25	220
287	80	Тефтели мясные	7,58	7,84	7,95	125,36
62	60	Салат из свежей капусты	1,4	5,8	8,9	88
283	200	Чай с сахаром	-	-	7,99	31,92
	35	Хлеб ржаной	2,55	0,99	14,49	78
	30	Печенье	2,1	3,3	22,2	126,9
	Итого					472,18