

Утверждаю

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /С.Н. Сиротина/

Приказ № 153-р

от 21.08.2023г.

**Примерное 10 дневное меню для обучающихся**

**5-9 классов**

**Кадниковской СОШ филиала МКОУ «Малобутырская СОШ» в 2023-2024 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 | Огурцы свежие (или соленые) в нарезке | 60 | 0.66 | 0.12 | 2.28 | 13.2 | 71 |
|  | Каша гречневая | 200 | 9.94 | 7.48 | 47.78 | 307.26 | 679 |
|  | Мясная котлета | 100 | 13.7 | 8.6 | 12 | 186 | 311 |
|  | Компот из с/ф с вит. «С» | 200 | 10 | 0.06 | 35.2 | 110 | 639 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1.07 | 20.9 | 107.2 | 8 |
|  | Бутерброды с сыром | 40/10/15 | 4.27 | 9.02 | 19,57 | 179.3 | 3 |
| итого за завтрак |  |  |  |  |  | 902.96 |  |
| День 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Капуста квашеная с растительным маслом | 100 | 1.58 | 4.99 | 7.66 | 83.2 | 81 |
|  | Мясо отварное тушенное с картофелем | 200 | 16.06 | 14.86 | 16.8 | 275.02 | 100 |
|  | Чай сладкий | 200 | 0.2 | - | 14 | 28 | 943 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1.07 | 20.09 | 107.2 | 8 |
|  | Бутерброд с маслом | 40/10 | 3.12 | 7,57 | 19,57 | 161,30 | 1 |
| итого за завтрак |  |  |  |  |  | 654.72 |  |
| День 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша «Дружба» молочная | 200 | 6.2 | 7.6 | 26.4 | 200 | 66 |
|  | 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 |
| итого за завтрак |  |  |  |  |  | 514.5 |  |
| День 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 1.752 | 4.641 | 11.139 | 90.544 | 37 |
|  | Кисель из сухофруктов с вит. «с» | 200 | 0.2 | 0. | 32.6 | 132 | 874 |
|  | 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 |
| итого за завтрак |  |  |  |  |  | 509.044 |  |
| День 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Яблоко | 100 | 0,8 | 5,5 | 4,3 | 67,1 | 338 |
|  | Рожки с маслом и сыром | 200 | 10,08 | 13.86 | 1.06 | 304.6 | 21.1 |
|  | 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 |
| итого за завтрак |  |  |  |  |  | 588.9 |  |
| День 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Огурцы свежие (или соленые) в нарезке | 60 | 0.66 | 0,12 | 2.28 | 13.2 | 71 |
|  | Овощное рагу | 250 | 23.4 | 28.4 | 23.5 | 444 | 115 |
|  | 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 |  |  |  |  |  | 753.7 |  |
| День 7 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Зелёный горошек отварной консервированный | 60 | 0.66 | 0.12 | 2.28 | 13.2 | 71 |
| завтрак | Картофельное пюре | 200 | 4.08 | 6.4 | 27.26 | 183 | 694 |
|  | Рыба тушенная с овощами | 100 | 9,27 | 4,8 | 1,6 | 86,17 | 88 |
|  | Компот из с/ф с вит.С | 200 | 10 | 0.06 | 35.2 | 110 | 639 |
|  | 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 |  |  |  |  |  | 678,87 |  |
| День 8 | | | | | | | |
| завтрак | Капуста квашеная с растительным маслом | 100 | 1.58 | 4.99 | 7.66 | 83.2 | 81 |
|  | Плов из говядины | 200 | 16.2 | 16.3 | 34.2 | 351 | 90 |
|  | 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 |  |  |  |  |  | 730.7 |  |
| День 9 | | | | | | | |
| завтрак | Суп картофельный с мясными  фрикадельками | 250 | 9.674 | 9.998 | 12.282 | 174.737 | 96 |
|  | 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 |
|  | Бутерброд с маслом и сыром | 40/10/15 | 4.27 | 9.02 | 19,57 | 179.3 | 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  |  |  |  |  |
| итого за завтрак |  |  |  |  |  | 571.237 |  |
| День 10 | | | | | | | |
| завтрак | Помидоры свежие в нарезке | 60 | 0.66 | 0.12 | 2.28 | 13.2 | 71 |
|  | Макароны отварные | 200 | 7.36 | 6.02 | 35.26 | 224.6 | 688 |
|  | Гуляш | 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 |
|  | Бутерброды с маслом | 40/10 | 3,12 | 7,57 | 19,57 | 161,30 | 1 |
| итого за  завтрак |  |  |  |  |  | 695.6 |  |