


Утверждаю

Директор школы  Бабицкая Л.С.

Подпись:  2022 г



Примерное меню на 10 дней 5-11 классы

МБОУ «Майская средняя общеобразовательная школа» на 2022-2023 учебный год

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша пшеничная (молочная)	250	3,07	6,15	21,01	146,48	175
	Чай с лимоном	200/7	4,51	1,14	7,71	57,33	377
	Хлеб	70	5,0	1,01	14,9	119,5	122
	Масло сливочное	10	3,12	7,57	19,57	161,30	96
	Сыр порционный	15	3,2	7,57	19,57	163,30	97
Итого за завтрак			18,90	23,44	82,76	647,91	
День 2							
Завтрак	Котлета	120	22,39	15,43	12,86	277,71	171
	Макароны	200	17,54	187	115,86	673,02	309
	Соус томатный	50	2,8	6,57	15,14	77,21	348
	Компот из сухофруктов	200	0,48		25,68	98,36	349
	Хлеб	70	5,0	1,01	14,9	119,5	122
	Овощи в нарезке (огурец)	100	1,1	5,9	50	163,0	120
Итого за завтрак			49,21	47,61	184,44	1408,8	
День 3							
Завтрак	Борщ с мясом птицы	250	0,75	0,05	5,3	115,75	82
	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	382
	Хлеб	70	5,0	1,01	14,9	119,5	122
	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	3
Итого за завтрак			25,25	19,46	118,73	848,58	
День 4							
Завтрак	Картофельное пюре	200	4,68	33,42	7,58	348,04	312
	Рыба тушеная с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78	229
	Хлеб	70	5,0	1,01	14,9	119,5	122
	Кисель	200	0,14		30,6	118,0	648
	Овощи в нарезке (помидор)	100	1,1	5,9	50	163	120

Итого за завтрак			18.80	44.47	106.82	831.32	
День5							
Завтрак	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы	250	0.31	0.03	1.8	91.06	111
	Кофейный напиток с молоком	200	2.40	2.66	20.54	110.70	379
	Хлеб	70	5.0	1.01	14.9	119.5	122
	Бутерброд с сыром	30	10.0	0.85	60.0	315.03	8
	Булочка школьная	30	2.36	9.15	15.02	120.9	140
Итого за завтрак			20.07	13.7	112.25	757.119	
День6							
Завтрак	Каша гречневая (молочная)	250	4.20	6.57	22.35	160.82	183
	Масло сливочное	10	3.12	7.57	19.57	161.30	96
	Хлеб	70	5.0	1.01	14.9	119.5	122
	Сыр порционный	15	3.2	7.57	19.57	163.30	97
	Чай с лимоном	200/7	4.51	1.14	7.71	57.33	377
Итого за завтрак			20.03	23.86	84.1	662.25	
День7							
Завтрак	Рис отварной	200	11.64	19.48	100	596.04	304
	Тертели «ежики»	110	9.48	9.8	9.94	218.1	287
	Соус томатный	50	2.8	6.57	15.14	77.21	348
	Компот из сухофруктов	200	0.48		25.68	98.36	349
	Хлеб	70	5.0	1.01	14.9	119.5	122
	Овощи в нарезке (огурец)	100	1.1	5.9	50	163.0	120
Итого за завтрак			30.5	42.76	215.66	1273.11	
День8							
Завтрак	Щи со свежей капустой и мясом птицы	250	0.72	0.08	5.1	106.03	82
	Какао с молоком	200	5.72	5.76	38.42	218.98	382
	Хлеб	70	5.0	1.01	14.9	119.5	122
	Бутерброд с маслом и сыром	50	13.78	12.64	60.11	394.35	3
Итого за завтрак			25.22	19.49	118.53	838.86	
День9							
Завтрак	Жаркое по домашнему	250	23.13	11.5	34.88	276.14	631
	Хлеб	70	5.0	1.01	14.9	119.5	122
	Кисель	200	0.14		30.6	118.0	648
	Овощи в нарезке (помидор)	100	1.1	5.9	50	163	120
Итого за			29.37	18.41	130.38	676.64	

завтрак							
День 10							
Завтрак	Плов с мясом птицы	250	23,51	19,5	23,28	535,35	265
	Кофейный напиток с молоком	200	2,40	2,66	20,54	110,70	379
	Хлеб	70	5,0	1,01	14,9	119,5	122
	Овощная нарезка (отварная свёкла, морковь)	100	1,8	4,1	8,1	60,0	120
	Булочка с повидлом	80	5,6	4,9	36	136	426
Итого за завтрак			38,31	32,17	102,82	961,55	