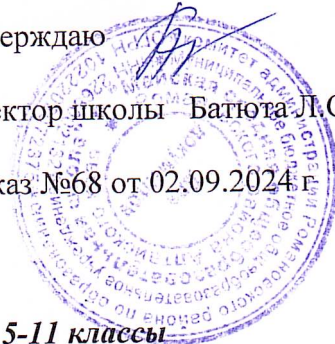


Утверждаю

Директор школы Батюга Л.С.

Приказ №68 от 02.09.2024 г.



Примерное меню на 10 дней 5-11 классы

МБОУ «Майская средняя общеобразовательная школа» на 2024-2025 учебный год

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя1							
День1							
Завтрак	Каша рисовая (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
	Батон	70	5,25	1,4	36,4	175,0	122
	Масло сливочное	10	3,12	7,57	19,57	161,30	96
	Сыр порционный	15	3,12	7,57	19,57	161,30	97
Итого за завтрак			19,07	23,83	104,26	701,41	
День2							
Завтрак	Котлета	120	22,39	15,43	12,86	277,71	171
	Макароны	200	17,54	18,7	115,86	673,02	309
	Соус томатный	50	0,5	2,2	3,0	34,0	593
	Компот из сухофруктов	200	0,48		25,68	98,36	349
	Хлеб	70	4,83	0,56	49,91	221,2	122
	Овощи в нарезке (огурец)	100	1,0	0,2	3,8	22,0	71
Итого за завтрак			46,74	37,09	211,11	1326,29	
День3							
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	4,83	0,56	49,91	221,2	122
	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/30	13,78	12,64	60,11	394,35	3
Итого за завтрак			25,08	19,01	153,74	950,28	
День4							
Завтрак	Картофельное пюре	200	4,68	33,42	7,58	348,04	312
	Рыба тушёная с овощами	150	11,82	5,99	5,61	124,17	229
	Хлеб	70	4,83	0,56	49,91	221,2	122
	Кисель	200	0,14		30,6	118,0	648

	Овощи в нарезке (помидор)	100	1,0	0,2	3,8	22,0	71
Итого за завтрак			22,47	40,17	97,5	833,41	
День5							
Завтрак	Рассольник Ленинградский с мясом птицы	250	1,99	5,11	6,92	121,75	76
	Кофейный напиток с молоком	200	2,40	2,66	20,54	110,70	379
	Хлеб	70	4,83	0,56	49,91	221,2	122
	Бутерброд с сыром	15/5/30	16,0	1,0	70,0	335,49	8
	Булочка школьная	110	7,86	30,5	50,06	403,0	140
Итого за завтрак			33,08	39,83	197,43	1192,14	
День6							
Завтрак	Каша манная (молочная)	250	7,88	15,75	36,08	317,6	284
	Масло сливочное	10	3,12	7,57	19,57	161,30	96
	Хлеб	70	4,83	0,56	49,91	221,2	122
	Сыр порционный	15	3,12	7,57	19,57	163,30	97
	Чай с лимоном	200/7	4,51	1,14	7,71	57,33	377
Итого за завтрак			23,46	32,59	132,84	918,73	
День7							
Завтрак	Гречка отварная	200	0,76	128,32	1,24	1162,76	302
	Тефтели «ежики»	120	9,1	9,4	9,54	150,43	287
	Соус томатный	50	0,5	2,2	3,0	34,0	593
	Компот из сухофруктов	200	0,48		25,68	98,36	349
	Хлеб	70	4,83	0,56	49,91	221,2	122
	Овощи в нарезке (огурец)	100	1,0	0,2	3,8	22,0	71
Итого за завтрак			16,77	140,68	93,17	1688,75	
День8							
Завтрак	Щи со свежей капустой и мясом птицы	250	1,0	0,175	7,55	132,14	88
	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	382
	Хлеб	70	4,83	0,56	49,91	221,2	122
	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/30	13,78	12,64	60,11	394,35	3
Итого за завтрак			25,33	19,135	155,99	996,67	
День9							
Завтрак							
	Плов с мясом птицы	250	27,54	27,64	47,01	548,17	265
	Хлеб	70	4,83	0,56	49,91	221,2	122
	Кисель	200	0,14		30,6	118,0	648

	Овощи в нарезке (помидор)	100	1,0	0,2	3,8	22,0	71
Итого за завтрак			33,61	28,4	131,32	909,37	
День10							
Завтрак	Суп уха рыбный с крупой	250	7,39	4,03	13,85	135,23	84
	Кофейный напиток с молоком	200	2,40	2,66	20,54	110,70	379
	Хлеб	70	4,83	0,56	49,91	221,2	122
	Сыр порционный	15	3,12	7,57	19,57	161,30	97
	Булочка с повидлом	80	5,6	4,9	36	136	426
Итого за завтрак			23,34	19,72	139,87	764,43	