

Приложение №5
к приказу №58 от 31.08.2024г.

Примерное десятидневное меню на 2024-2025 учебный год (5-11 классы)



Прием пи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	N рецепт уры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак							
	Каша рисовая на молоке со слив маслом	250	7,55	12,45	39,15	299,18	32
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	70	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Суммарный объем блюда	520					
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Котлета из куриного филе	70	13,95	10,39	14,13	205,87	42
	Гарнир- отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	70	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Суммарный объем блюда	490					
	Итого						
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,9	13,12	124,5	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	70	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Суммарный объем блюда	570					
	Итого						
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Котлета из куриного филе	70	13,95	10,39	14,13	205,87	42
	отварные макароны с подливой	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	70	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Салат из отварной свеклы	60	0,36	3,65	5,02	56,84	33
	Суммарный объем блюда	550					
	Итого						
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Суп картофельный с фасолью	300	6,59	3,41	20,98	177,9	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	70	3,07	1,07	20,9	107,2	8

	Суммарный объем блюда	570					
	Итого						
Неделя 2							
День 6							
Завтрак							
	Каша рисовая на молоке со слив маслом	250	7,55	12,45	39,15	299,18	32
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	70	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Суммарный объем блюда	520					
	Итого						
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Котлета из мяса птицы	70	13,95	10,39	14,13	205,87	42
	отварные макароны с подливой	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	70	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Суммарный объем блюда	490					
	итого						
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,9	13,12	124,5	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	70	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Суммарный объем блюда	570					
	Итого						
	Итого						
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Котлета из куриного филе	70	13,95	10,39	14,13	205,87	42
	Отварные макароны с подливой	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	70	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	салат из отварной свеклы	60	0,36	3,65	5,02	56,84	33
	Итого	550					
	Итого						
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Суп картофельный с фасолью	300	6,59	3,41	20,98	177,9	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	70	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Суммарный объем блюда	570					
	Итого						
Неделя 2							
	Итого за 10 дней						