

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ № 3

_____ Л.В. Белова

Приказ № 91 от 31.09.2022 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ МКОУ СОШ №3

(школьный завтрак)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 – 16 лет

2022

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-16 лет
Сезон: осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Понедельник	Сыр порциями (российский)	30	6,79	8,85	-	107,5	15
	Каша пшеничная с маслом	220	8,67	8,1	44,52	286	176
	Горячий напиток	200	3,16	2,67	15,94	100,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
	Итого:					598,38	
День 2							
Вторник	Котлета мясная натуральная	80	12,33	21,66	11	287,5	пр
	Пюре картофельное	180	4,6	3,48	28,6	173,2	312
	Горячий напиток	200	0,36	0,04	23,56	96,04	348
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,33	93,52	пр
	Итого:					650,26	
День 3							
Среда	Куры тушеные	50/50	12,75	22,45	1,40	258,34	290
	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,9	5,5	53,12	195,6	пр.
	Горячий напиток	200	0,53		9,47	40	377
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	пр.
	Итого:					600,66	
День 4							
Четверг	Горошек зеленый *	60	3,25	0,24	8,67	48,6	пр.
	Омлет	150	16,28	29,04	2,97	339,9	215
	Горячий напиток	200	0,16	0,08	27,5	111,36	пр
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
	Итого:					544,78	
День 5							
Пятница	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	9,75	4,95	3,8	105	229
	Макароны отварные со	180\10	6,29	7,14	48,28	300,9	пр
	Горячий напиток	200	1,16	0,3	47,26	96,39	348
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
	Итого:					595,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 1							
Понедельник	Сыр порциями (российский)	30	6,79	8,85	-	107,0	15
	Каша пшенная жидкая молочная с маслом	220	9,38	14,65	46,03	313,0	182
	Горячий напиток	200	4,00	3,54	17,57	118,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
	Итого:					624,88	
День 2							
Вторник	Рагу из птицы	250	14,31	19,67	31,74	354,8	56
	Горячий напиток	200	0,36	0,04	23,56	96,04	348
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Итого:					524,98	
День 3							
Среда	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,42	1	11,4	58,84	пр
	Запеканка творожно- рисовая	200	27,8	19,2	40,2	414,8	291
	Горячий напиток	200	0,53		9,47	40	377
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	пр.
	Итого:					607,16	
День 4							
Четверг	Куры тушеные	50/50	12,75	22,45	1,40	258,34	290
	Макароны отварные со сливочным маслом	180\10	6,29	7,14	48,28	300,9	пр
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
	Горячий напиток	200	0,53		9,87	41,6	
	Итого:					606,48	
День 5							
Пятница	Котлета мясная натуральная	80	12,33	21,66	11	287,5	пр
	Капуста тушеная	180	3,7	7,76	22,6	180,2	321
	Горячий напиток	200	1,16	0,3	47,26	96,39	348
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
	Итого:					594,11	

