

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с.Захаровка Воловского муниципального района Липецкой области (МБОУ СОШ с.Захаровка)

Утверждено
приказ от 05.09.2023г.№ 159
Директор _____
Митрохина Н.А.

Примерное десятидневное меню 5-11 классы 2023-2024 учебный год

1-й день

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Выход	Цена, рубл.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	13,26	8,16	9,84	47,8	264	4
	Чай с сахаром	200	4,61	8,9	3,06	26	58	683
	Бутерброд с маслом	50	7,78	2,03	8,6	0,44	129,1	
	Хлеб пшеничный	50	2,10	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Итого завтрак	500	27,75	21,49	22,3	90,94	536,8	
Обед	Салат из отварной свеклы	100	5,39	1,42	6,09	10,2	93,9	51
	Суп картофельный с бобовыми	200	7,45	9,38	5,87	12,3	173,48	139
	Гуляш из мяса птицы	100	26,98	13,87	7,85	65,3	250	591
	Макароны отварные	200	4,36	7,14	0,74	25,6	209,90	332
	Сок фруктовый	200	12,00	1	0,20	20,20	92,00	399
	Хлеб ржаной	30	1,40	1,98	0,36	10,02	52,20	
	Итого обед	830	57,58	34,79	21,11	143,62	871,48	
	Итого за день	1320	85,33	56,28	43,14	234,56	1 408,28	

2-й день

Завтрак	Каша манная молочная	200	13,30	2,65	1,87	20,5	267,85	4
	Какао с молоком	200	8,13	4,62	4,02	43,8	177,56	693
	Бутерброд с сыром	50	10,15	2,34	5,6	16,92	131,6	2
	Фрукты свежие (яблоки)	50	9,00	0,16	0,14	40,06	180	
	Итого завтрак	500	40,58	9,77	11,63	121,28	757,01	

Обед	Сала из белокочанной капусты	100	7,19	2,0	4,5	9,17	85,0	43
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,82	11,7	7,32	17,8	216,86	140
	Рыба, тушеная с овощами	100	15,31	14,35	5,03	6,02	146,2	374
	Каша гречневая	200	6,44	4,41	6,96	46,32	245,1	4
	Компот из сухофруктов	200	4,41	10,0	0,06	35,2	110	639
	Хлеб ржаной	30	1,40	1,98	0,36	10,02	52,20	
	Итого обед	830	43,27					
	Итого за день	1330	83,85					
			44,44	24,23	124,53	855,36		
			54,21	35,86	245,81	1612,37		

3-й день

Завтрак	Каша пшённая молочная	200	13,31	5,63	8,8	72,4	314,28	4
	Чай с сахаром	200	4,61	8,9	3,06	26	58	685
	Хлеб пшеничный	40	2,10	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Фрукты свежие (бананы)	130	10,40	1,2	0,4	14,4	68,3	
	Итого завтрак	570	30,42					
			18,13	13,06	129,5	526,28		
Обед	Винегрет овощной	100	4,41	1,65	12,54	15,1	114,61	71
	Щи из свежей капусты	200	7,63	0,80	0,14	6,04	27,28	88
	Плов из мяса птицы	250	27,90	24,50	27,0	44,2	522	492
	Сок фруктовый	200	12,00	1	0,20	20,20	92,00	
	Хлеб пшеничный	40	2,10	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Итого обед	790	54,04					
	Итого за день	1360	84,46					
			30,35	40,68	102,24	841,59		
			48,48	53,74	231,74	1 367,87		

4-й день

Завтрак	Суп вермишелевый молочный	200	8,72	4,40	3,92	10,4	278,32	160
	Напиток кофейный молочный	200	7,97	2,24	2,10	25,03	118,80	692
	Бутерброд с маслом	50	7,78	7,78	2,03	8,6	0,44	
	Хлеб пшеничный	50	2,10	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Итого завтрак	490		26,57	16,82	8,85	60,73	483,26
Обед	Салат витаминный с растительным маслом	100	7,19	1,50	4,50	27,8	88,3	40
	Суп картофельный с крупой	200	5,97	1,58	2,19	11,66	72,60	204
	Гуляш из говядины	100	30,47	7,54	13,87	6,24	156,9	437
	Картофельное пюре	200	12,20					312
				4,68	33,42	7,58	348,04	

	Кисель	200	5,76	0	0	15,3	49,60	648
	Хлеб ржаной	30	1,40	1,98	0,36	10,02	52,20	
	Итого обед	830	62,99	17,28	54,34	78,6	767,64	
	Итого за день	1320	89,99	34,1	63,19	139,33	1 250,9	

5-й день

Завтрак	Каша рисовая молочная	200	11,62	7,70	10,0	68,9	308,60	4
	Кисель	200	5,76	0	0	15,3	49,60	648
	Фрукты свежие (апельсины)	130	15,00	1,2	0,4	14,4	68,3	
	Итого завтрак	530	32,38	8,9	10,4	98,6	426,5	
Обед	Салат из отварной свеклы	100	5,39	1,42	6,09	10,2	93,9	51
	Рассольник ленинградский	200	8,26	12,24	23,12	11,89	125,44	96
	Тефтеля мясная	100	26,81	10,42	15,23	12,08	201,6	462
	Каша гречневая	200	6,44	4,41	6,96	46,32	245,1	4
	Компот из сухофруктов	200	4,41	10,0	0,06	35,2	110	639
	Хлеб ржаной	30	1,40	1,98	0,36	10,02	52,20	
	Итого обед	830	52,71	40,47	51,82	125,71	828,24	
	Итого за день	1360	85,09	49,37	62,22	224,31	1 254,74	

6-й день

Завтрак	Каша манная молочная	200	13,30	2,65	1,87	20,5	267,85	4
	Напиток кофейный молочный	200	7,97	2,24	2,10	25,03	118,80	692
	Бутерброд с сыром	50	10,15	2,34	5,6	16,92	131,6	2
	Хлеб ржаной	30	1,40	1,98	0,36	10,02	52,20	
	Итого завтрак	480	32,82	9,21	9,93	72,47	570,45	
Обед	Винегрет овощной	100	4,41	1,65	12,54	15,1	114,61	71
	Суп картофельный с бобовыми	200	7,45	9,38	5,87	12,3	173,48	139
	Гуляш из мяса птицы	100	26,98	13,87	7,85	65,3	250	591
	Макароны отварные	200	4,36	7,14	0,74	25,6	209,90	332
	Чай с сахаром	200	4,61	8,9	3,06	26	58	685
	Хлеб пшеничный	40	2,10	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Итого обед	840	49,91	43,34	30,86	161	891,69	

	Итого за день	1320	82,73	52,55	40,79	233,47	1462,14	
--	----------------------	-------------	--------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

7-й день

Завтрак	Запеканка из творога	150	21,41	22,79	16,92	20,89	334,69	181
	Какао с молоком	200	8,13	4,62	4,02	43,8	177,56	693
	Бутерброд с маслом	50	7,78	2,03	8,6	0,44	129,1	1
	Фрукты свежие (яблоки)	130	9,00	1,2	0,4	14,4	68,3	
	Итого завтрак	530	46,32	30,64	29,94	79,53	709,65	
Обед	Салат витаминный с растительным маслом	100	7,19	1,50	4,50	27,8	88,3	40
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,82	11,7	7,32	17,8	216,86	140
	Котлеты рубленые из птицы	90	15,00	12,5	14,1	8,4	220,5	294
	Каша гречневая	200	6,44	4,41	6,96	46,32	245,1	4
	Кисель	200	5,76	0	0	15,3	49,60	648
	Хлеб ржаной	30	1,40	1,98	0,36	10,02	52,20	
	Итого обед	820	44,61	32,09	33,24	125,64	872,56	
	Итого за день	1350	90,93	62,73	63,18	205,17	1582,21	

8-й день

Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	13,26	8,16	9,84	47,8	264	4
	Чай с сахаром	200	4,61	8,9	3,06	26	58	685
	Бутерброд с маслом и сыром	60	18,78	7,8	8,9	18,5	164,9	3
	Печенье	100	6,40	6,4	16,8	68,5	451	
	Итого завтрак	560	43,05	31,26	38,6	160,8	937,9	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	7,19	2,0	4,5	9,17	85,0	43
	Щи из свежей капусты	200	7,63	0,80	0,14	6,04	27,28	88
	Рыба, тушеная с овощами	100	15,31	14,35	5,03	6,02	146,2	374
	Рис отварной	200	5,31	4,76	7,85	2,35	224,6	511
	Компот из сухофруктов	200	4,41	10,0	0,06	35,2	110	639
	Хлеб ржаной	30	1,40	1,98	0,36	10,02	52,20	
	Итого обед	830	41,25	33,89	17,94	68,8	645,28	
	Итого за день	1390	84,30	65,15	56,54	229,6	1583,18	

9-й день

	Каша пшённая молочная	200	13,71	5,63	8,8	72,4	314,28	4
--	------------------------------	------------	-------	------	-----	------	--------	---

Завтрак	Чай с сахаром	200	4,61	8,9	3,06	26	58	685
	Хлеб пшеничный	40	2,10	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Фрукты свежие	130	10,00	1,2	0,4	14,4	68,3	
	Итого завтрак	570	30,42	18,13	13,06	129,5	526,28	
Обед	Салат из отварной свеклы	100	5,39	1,42	6,09	10,2	93,9	51
	Суп картофельный с крупой	200	5,97	1,58	2,19	11,66	72,60	204
	Тефтеля мясная	100	26,81	10,42	15,23	12,08	201,6	462
	Макаронны отварные	200	4,36	7,14	0,74	25,6	209,90	332
	Сок фруктовый	200	12,00	1	0,20	20,20	92,00	399
	Хлеб ржаной	30	1,40	1,98	0,36	10,02	52,20	
	Итого обед	830	55,93	23,54	24,81	89,76	722,2	
	Итого за день	1300	86,35	41,67	37,87	219,26	1248,4	8

10-й день

Завтрак	Суп вермишелевый молочный	200	8,72	4,40	3,92	10,4	278,32	160
	Напиток кофейный молочный	200	7,97	2,24	2,10	25,03	118,80	692
	Бутерброд с маслом и сыром	60	10,15	7,8	8,9	18,5	164,9	3
	Хлеб ржаной	40	1,40	1,98	0,36	10,02	52,20	
	Итого завтрак	500	28,24	14,44	14,92	53,93	562,02	
Обед	Винегрет овощной	100	4,41	1,65	12,54	15,1	114,61	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,82	11,7	7,32	17,8	216,86	140
	Гуляш из говядины	100	30,47	7,54	13,87	6,24	156,9	437
	Каша гречневая	200	6,44	4,41	6,96	46,32	245,1	4
	Чай с сахаром	200	4,61	8,9	3,06	26	58	685
	Хлеб пшеничный	40	2,10	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Итого обед	840	56,85	36,6	44,55	128,16	877,17	
	Итого за день	1 330	85,09	76,2	65,64	359,87	2594,6	1