

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 5

 /Ж.В. Суходильская/

« 30 » 08 2023 г.

**Примерное десятидневное меню питания детей
в МБОУ СОШ № 5**

/Ж.В. Суходильская/

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

Ж.В. Суходильская

дата

28

8

2023

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	пудинг из творога с рисом	180	17,7	16,5	32,5	361,14	236		
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	60	943		
			хлеб	хлеб пшеничный	20	0,9	0,3	10,0	45,3			
			фрукты	фрукты	100	0,5	0,5	16,0	96,0			
			<i>итого</i>				500	19,25	17,28	72,48	562,43	
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо	суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	21,3	167,8	87		
			2 блюдо	гуляш куриный	90	12,7	17,9	4,8	168,2	591		
			гарнир	греча отварная	150	7,5	5,6	42,8	243,8	679		
			напиток	чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	943		
			хлеб бел.	хлеб белый	20	1,8	0,3	10,0	45,3			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	16,0	79,0			
			<i>итого</i>				750	33,59	32,7	109,9	763,99	
1	1	Итого за день:			1250	52,84	49,98	182,38	1326,42		0	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная манная со сл.маслом	250	7,9	11,5	17,8	161,0	168		
			гор.напиток	сок	200	1,0	0,0	18,0	84,8			
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	16,0	165,2			
			фрукты									
				печенье	50	0,4	0,6	3,2	62,0			

			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	60,0	943	
			хлеб	хлеб пшеничный с котлетой(гов) 30\90	120	9,3	12,5	24,5	189,8		
			фрукты								
			<i>итого</i>		520	18,68	21,25	84,45	619,99		0
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	рассольник Питербургский на мясном бульоне(кур)	250	2,1	5,1	13,3	96,6	197	
			2 блюдо	рыба тушеная в томатном соусе	90	11,8	8,2	8,5	110,4	486	
			гарнир	рис отварной	150	3,3	5,3	27,4	256,5	304	
			напиток	компот из смеси	200	0,7	0,1	16,0	132,8	349	
			хлеб бел.	хлеб белый	30	2,9	0,5	16,6	75,5		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной,	40	3,0	0,5	16,0	79,0		
			<i>итого</i>		760	23,71	19,66	97,73	750,73		0
1	4	Итого за день:			1280	42,39	40,91	182,18	1370,72		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с вермишелью	250	7,2	6,5	36,8	184,5	93	
			гор.напиток	кофейный напиток на молоке	200	1,4	2,0	22,4	116,0	951	
			хлеб	хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыр 40\10\22	72	9,1	10,7	24,0	238,4	42	
			фрукты								
			<i>итого</i>		522	17,73	19,21	83,23	538,88		0
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми на кур .бул.	250	7,5	7,3	16,3	174,8	206	
			2 блюдо	жаркое по домашнему с курицей 160\80	240	4,7	9,6	18,5	367,0	276	
			гарнир								
			напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	943	
			хлеб бел.	хлеб белый	20	1,8	0,3	10,0	45,3		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной,	40	3,0	0,5	16,0	79,0		

			<i>итого</i>		750	17,14	17,72	74,79	694,04		0
1	5	Итого за день:			1272	34,87	36,93	158,02	1232,92		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная геркулесовая со сл.маслом	250	6,2	5,3	29,8	233,0	168	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	376	
			хлеб	хлеб пшеничный с маслом 40\20	60	8,5	8,8	20,0	165,2	42	
			фрукты								
				печенье	50	0,4	0,6	3,2	62,0		
				<i>итого</i>		560	15,31	14,68	67,02	488,18	
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп вермишелевый на мясном(кур)бульоне	250	12,7	2,8	17,1	104,8	208	
			2 блюдо	оладьи с вареньем 165/15	180	6,1	17,2	23,2	418,0	403	
			гарнир								
			напиток	чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	376	
			хлеб бел.	хлеб белый	30	2,9	0,5	16,6	75,5		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной,	40	3,0	0,5	16,0	79,0		
				<i>итого</i>		700	24,76	21,09	87,94	737,2	
2	1	Итого за день:			1260	40,07	35,77	154,96	1225,38		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная(рисовая)со сл.маслом	250	7,8	11,5	32,8	166,0	168	
			гор.напиток	чай	200	0,2	0,0	14,0	60,0	43	
			хлеб	хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром 40\10\20	70	8,5	8,8	18,0	165,2	41	
			фрукты	фрукт	100	1,5	0,5	16,0	96,0		
				<i>итого</i>		620	18,04	20,8	80,8	487,18	

2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	щи на мясном бульоне(гов)	250	1,8	4,9	8,5	84,8	187	
			2 блюдо	гуляш куриный	90	5,5	7,8	2,5	168,2	591	
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,5	168,5	688	
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,0	132,8	349	
			хлеб бел.	хлеб белый	20	1,8	0,3	10,0	45,3		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной,	40	3,0	0,5	16,0	79,0		
		<i>итого</i>		750	18,2	18,08	85,36	678,49		0	
2	2	Итого за день:		1370	36,24	38,88	166,16	1165,67		0	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша дружба	250	9,5	8,0	27,4	246,0	190	
			гор.напиток	сок	200	1,0	0,0	10,2	84,8		
			хлеб	хлеб пшеничный со сливочным маслом 40\10	50	3,5	5,8	18,0	165,2	42	
			фрукты	фрукт	150	3,6	0,5	16,0	144,0		
		<i>итого</i>		650	17,6	14,28	71,65	639,93		0	
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картоф.с бобовыми на мясном бульоне	250	10,5	5,3	16,3	174,8	206	
			2 блюдо	жаркое по домашнему с курицей 160\80	240	3,7	8,6	18,5	367,0	276	
			гарнир								
			напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	60,0	943	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный со сливочным маслом 40\10	50	3,5	5,8	18,0	165,2	42	
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	3,0	0,5	16,0	79,0		
		<i>итого</i>		780	20,89	20,22	82,85	845,93		0	
2	3	Итого за день:		1430	38,49	34,5	154,5	1485,86		0	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	пудинг творожный с рисом	200	9,2	10,8	43,0	410,2	236	
		гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	60,0	376		

			<i>итого</i>		750	27,8	26,49	109,15	813,04		0
2	5	Итого за день:			1270	43,6	41,11	172,45	1293,76		0
		Среднее значение за период:			1291,2	40,247	39,44 1	166,34	1306,93		