

«У Т В Е Р Ж Д А Ю»
Директор МБОУ «Затеченская ООШ»
_____ Федосеева Л.Е.
Приказ от 01.09.2023 № 212

**10ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**

Возрастная категория: 12 лет и старше

**МБОУ «Затеченская основная общеобразовательная школа»
2023-2024 учебный год**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Неделя 1						
	День 1						
208	завтрак	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80
479		Булочка	100	9,28	1,98	52,22	264,00
943		Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00
8		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,2
7		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	итого за завтрак :		610	18,66	6,04	102,21	591,60
	День 2						
	завтрак	Салат из капусты с морковью и яблоком	80	1,1	8,1	4,8	96,7
608		Котлета	90	15,55	11,55	15,70	228,75
54-23Г-20		Пюре картофельное	150	3,15	6,90	12,75	122,55
943		Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00
8		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,2
7		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	итого за завтрак :		630	27,03	28,34	69,53	691,80
	День 3						
50	завтрак:	Зеленый горошек	60	1,55	0,10	3,25	20,00
487		Гуляш	100	20,60	3,20	3,30	124,70
679		Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45
943		Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00
8		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,2
7		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	итого за завтрак:		620	62,49	9,98	78,67	618,95
	День 4						
	Завтрак:	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	8,36	56,34
45		Жаркое по -домашнему	200	18,53	11,40	27,97	307,80
379		Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,79	118,69

8		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,2
7		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	итого за завтрак:		570	29,20	20,03	78,40	698,63
День 5							
65	завтрак:	Свёкольник со сметаной на курином бульоне	200	9,1	12,11	27,07	268,82
943		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
479		Булочка	100	9,28	1,98	52,22	264,00
8		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,2
7		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	итого за завтрак:		610	25,61	15,88	115,57	748,62
Неделя 2							
День 1							
	Завтрак:	Икра кабачковая	60	1,00	4,50	4,25	61,00
688		Макаронные изделия отварные	150	5,25	4,52	26,45	168,45
608		Биточки	90	15,55	11,55	15,70	228,75
943		Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00
8		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,2
7		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	итого за завтрак:		610	29,03	22,36	82,68	702,00
День 2							
40	завтрак	Салат витаминный	60	0,9	2,7	26,3	52,90
374		Рыба тушеная с овощами	80	11,48	4,02	4,63	103,35
679		Пюре картофельное	150	3,15	6,90	12,75	122,55
587		Томатный соус	50	0,49	5,6	4,1	51,45
943		Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00
479		Булочка	100	9,28	1,98	52,22	264,00
8		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,2
7		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	итого за завтрак :		750	32,53	22,99	136,28	838,05
День 3							
51	завтрак	Салат из отварной свёклы	60	0,85	3,65	8,36	56,34

380		Плов	150	12,70	11,70	41,90	299,00
943		Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00
8		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,2
7		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	итого за завтрак:		520	20,78	17,14	86,54	599,14
День 4							
43	Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	60	1,2	2,7	5,50	51,00
679		Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45
608		Биточки	90	15,55	11,55	15,70	228,75
943		Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00
8		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,2
7		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	итого за завтрак :		610	31,44	21,65	93,32	754,00
День 5							
170	Завтрак:	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1.45	3.93	100,20	182,00
868		Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
479		Булочка	100	9,28	1,98	52,22	264,00
8		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,2
7		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	итого за завтрак :		610	17,80	7,70	199,46	756,00