

Утверждено

Директор МКОУ «Кислянская СОШ»

_____ М.В. Максимова
М.п.

**Примерное меню питания школьников
на 10 дней (горячие завтраки)**

с 11 до 18 лет.

**с. Кислянка
2022-2023 гг.**

1 день

№ П/п	Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Жиры	Белки	Углеводы	Калорий
	1	2	3	4	5	6	7
		Обед					
	31	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	5,10	0,90	3,60	64,00
		Каша гречневая	180	5,96	5,54	33,82	215,80
		Тефтели	100	11,72	10,16	12,0	169,6
	504	Чай с лимоном	200	-	0,10	15,20	61,00
	116	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,72	3,96	20,40	108,60
	114	Хлеб пшеничный	50	0,40	3,80	24,60	117,50
	Итого:			23,9	24,46	109,6	736,50

2 день

№ П/п	Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Жиры	Белки	Углеводы	Калорий
	1	2	3	4	5	6	7
		Обед					
	2	Салат из белокочанной капусты	100	10,10	1,60	9,60	136,00
		Жаркое по домашнему	250	10,16	20,34	4,60	195,00
	527	Компот из смеси сухофруктов	200	-	0,50	27,00	110,00
	116	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,72	3,96	20,40	108,60
	114	Хлеб пшеничный	50	0,40	3,80	24,60	117,50
	Итого:			21,38	30,20	86,20	667,10

3 день

№ П/п	Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Жиры	Белки	Углеводы	Калорий
	1	2	3	4	5	6	7
		Обед					
	30	Салат из свежих помидоров	100	10,17	0,55	3,82	108,01
	412	Плов	250	20,57	19,72	32,73	367,50
	537	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	21,00	20,20	92,00
	116	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,72	3,96	20,40	108,60
	114	Хлеб пшеничный	50	0,40	3,80	24,60	117,50
	Итого:			32,06	49,03	101,75	793,61

4 день

№ П/п	Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Жиры	Белки	Углеводы	Калорий
	1	2	3	4	5	6	7
		Обед					
	133	Борщ с капустой и картофелем	250	6,52	4,77	11,90	125,42
	513	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	3,20	15,90	79,00
	116	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,72	3,96	20,40	108,60
	114	Хлеб пшеничный	50	0,40	3,80	24,60	117,50
		Сыр порцией	15	5,06	5,06	6,46	80
	Итого:			15,40	20,79	79,26	510,52

5 день

№ П/п	Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Жиры	Белки	Углеводы	Калорий
	1	2	3	4	5	6	7
		Обед					
	36	Салат из свежих огурцов	100	10,10	0,70	2,00	102,00
		Каша перловая	200	5,13	4,0	33,4	190,54
	386	Котлета	90	19,06	19,98	18,25	322,45
	527	Компот из смеси сухофруктов	200	-	0,50	27,00	110,00
	116	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,72	3,96	20,40	108,60
	114	Хлеб пшеничный	50	0,40	3,80	24,60	117,50
				35,41	32,94	125,65	951,09
	Итого:						

6 день

№ П/п	Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Жиры	Белки	Углеводы	Калорий
	1	2	3	4	5	6	7
		Обед					
		Жаркое по домашнему	250	10,16	20,34	4,60	195,00
	506	Чай с сахаром и молоком	200	1,30	1,50	15,90	81,00
		Сыр порцией	15	5,06	5,06	6,46	80
	116	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,72	3,96	20,40	108,60
	114	Хлеб пшеничный	50	0,40	3,80	24,60	117,50
	Итого:			17,64	34,66	71,96	582,10

7 день

№ П/п	Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Жиры	Белки	Углеводы	Калорий
	1	2	3	4	5	6	7
		Обед					
	434	Картофельное пюре	180	7,92	3,78	19,62	150,89
		Рыба тушеная с овощами	100	5,1	9,9	6,35	121,5
	537	Напиток из шиповника	200	-	0,30	20,10	81,00
	116	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,72	3,96	20,40	108,60
	114	Хлеб пшеничный	50	0,40	3,80	24,60	117,50
	Итого:			14,14	21,74	91,07	579,49

8 день

№ П/п	Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Жиры	Белки	Углеводы	Калорий
	1	2	3	4	5	6	7
		Обед					
		Пюре из бобовых с печенью	200	1,8	1,8	18,9	99,1
		Вафля	15	3,6	0,8	8,5	69,00
	513	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	3,20	15,90	79,00
	116	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,72	3,96	20,40	108,60
	114	Хлеб пшеничный	50	0,40	3,80	24,60	117,50
	Итого:			9,22	13,56	88,30	473,20

9 день

№ П/п	Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Жиры	Белки	Углеводы	Калорий
	1	2	3	4	5	6	7
		Обед					
	297	Макаронные изделия отварные	200	0,81	6,79	34,85	173,88
		Биточки	100	10,4	16,2	20,8	129,45
	99	Бутерброды с маслом	40	6,39	2,41	14,93	127,10
	502	Чай с сахаром	200	-	0,10	15,00	60,00
	116	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,72	3,96	20,40	108,60
	114	Хлеб пшеничный	50	0,40	3,80	24,60	117,50
	Итого:			18,72	33,26	130,58	716,53

10 день

№ П/п	Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Жиры	Белки	Углеводы	Калорий
	1	2	3	4	5	6	7
		Обед					
		Плов	250	20,57	19,72	32,73	367,50
		Сыр порцией	15	5,06	5,06	6,46	80
	508	Какао с молоком	200	3,30	3,60	25,00	144,00
	116	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,72	3,96	20,40	108,60
	114	Хлеб пшеничный	50	0,40	3,80	24,60	117,50
	Итого:			30,05	36,14	109,19	817,60