Утверждаю:

Директор школы:_____ Г.О.Егорова
Приказ №__ от20__

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00DC7C624E64AB9D27E0C86B2D01E1BBE9
Владелец: Егорова Галина Олеговна
Действителен: с 13.04.2023 до 06.07.2024

ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ ТР Краснополецкая СОШ
(возрастная группа 7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша гречневая со сливочным маслом и сосиской	200	13,36	15,37	34,06	329,36	679
	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	15,89	60	867
	Апельсины	100	0,42	0,14	6	30	93
	Хлеб ржаной	30	3,2	0,6	16,2	50,74	86
Итого:			**17,14**	**16,11**	**72,15**	**470,1**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Макароны отварные,гуляш с мясом кур.	200	10,55	16,05	27,52	224,8	688
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	942
	Печенье	20	4,1	2,3	12,65	94	95
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,6	86
	Яблоко	100	0,4	0	11,3	46	96
Итого:			**16,93**	**18,63**	**83,37**	**497,4**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	14,8	11,64	32,99	430,6	388
	Какао со сгущенным молоком	200	1,44	1,7	11,2	65,8	960
	Бутерброд с сыром	30/10	4,61	4,22	16,02	49,70	21
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	14,2	89,6	
	Груша	100	0,4	0,3	9,1	47	
Итого:			**23,13**	**18,14**	**72,31**	**682,7**	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность	№ рецеп

			Б	Ж	У	(ккал)	туры
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Суп картофельный с рисом и мясом курицы	200	5,3	11,92	14,58	190,24	204
	Кофейный напиток	200	6,4	2,8	11,2	65,8	379
	Пряник	30	1	0,6	15,38	109,8	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,6	86
	Апельсин	100	1,8	1,22	6	30	97
Итого:			**16,38**	**16,22**	**67,08**	**485,44**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Голубцы «ленивые»	200	12	14,4	11,2	611	14
	Кисель	200	0	0	19,6	80	291
	Бутерброд с повидлом	30/10	4,75	4,32	17,10	135,5	2
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,6	86
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	
Итого:			**19,03**	**19,3**	**78,12**	**963,1**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Макароны отварные со сливочным маслом и тертым сыром	200/15	14,09	10,65	22,9	236,11	204
	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	15,89	60	867
	Вафли	20	0,6	6	12,8	107,6	93
	Сок	200	0	0	11,5	46	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,6	
Итого:			**16,73**	**16,93**	**83,01**	**539,31**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Рис отварной со сливочным маслом. Мясная котлета	200/100	12,63	16,21	35,28	363	169
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	942
	Печенье	20	4,1	2,3	12,65	94	95
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	11,92	89,6	86
	Яблоко	100	0,4	0	11,3	46	96
Итого:			**19,01**	**18,79**	**83,13**	**635,6**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Щи с мясом курицы и сметаной	200	9,68	10,07	17,58	218	2
	Какао со сгущенным молоком	200	1,44	1,7	11,2	65,8	960
	Бутерброд с сыром	30/10	4,61	4,22	14,02	49,7	21
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,6	86
	Груша	100	0,4	0,3	9,1	47	338
Итого:			**18,01**	**16,57**	**71,82**	**470,1**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Греча отварная,гуляш с мясом кур.	200	12,3	13,9	25,47	275,5	679
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	1,44	1,7	11,2	65,8	958
	Пряник	20	1	0,6	15,2	70,2	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,6	86
	Апельсин	100	0,9	0	8,4	37	97
Итого:			**17,52**	**16,48**	**80,19**	**538,1**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша пшеничная со сливочным маслом	200	10,7	11,8	23,1	430,60	388
	Кисель	200	0	0	9,8	60	883
	Бутерброд с повидлом	30/10	4,75	4,32	11,34	135,5	2
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,6	
	Сок	200	0	0	9,1	46	
	Яблоко	100	0,4	0	9,91	46	96
Итого:			**17,73**	**16,4**	**83,17**	**807,7**	