

Утверждаю

Директор МБОУ – Первомайская СОШ



Лася

/С.П. Лася/

« 30 » января 2023 г.

МБОУ - ПЕРВОМАЙСКАЯ СОШ
ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Рис отварной	200	3.0	5.2	36.67	210	304
Завтрак	Биточки	100	21.67	13.33	5.3	207	67
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9.87	42	377
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0.9	15.5	75	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.99	
	Салат из капусты до 01.03	100	1.33	6.08	8.52	94	61
	Капуста тушеная с 01.03	60	2,20	4,60	10,88	93,70	126
		660/610					
Полдник ГПД	Макароны отварные с сыром	150	7.28	9.1	29.82	151	309
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9.87	42	377
		350					
2 день	Картофельное пюре	200	2.34	16.71	3.79	174	312
Завтрак	Рыба припущ.	100	11.65	11.36	26.58	255	245
	Булочка	50	4.08	3.5	25.1	146.04*	
	Чай с сахаром	200	0.53	0	9.87	42	377
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.99	
		580					
Полдник ГПД	Плов с мясом	200	20,49	26,68	45,1	419	302
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9.87	42	377
		400					
3 день	Макароны отварные с маслом	200	7.28	9.1	29.82	151	309
Завтрак	Гуляш из птицы	100	8,7	22,8*	1,8	247	243
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9.87	42	377
	Салат из свеклы	100	11,56	8,4	30,09	234	53
		600					
Полдник ГПД	Картофель тушеный с мясом	200	3.7	5.78	19.67	220	183
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9.87	42	377
		400					
4 день	Рис отварной	200	3.1	13.95	5.6	204	304
Завтрак	Котлета	100	8.7	22.8	1.8	247	243
	Булочка	50	4.08	3.5	25.1	146.04	

	Чай с сахаром	200	0,53	0	9.87	42	377
		550					
Полдник ГПД	Блины со сущ. молоком	180	9,3	13,3	98,2	385	448
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9.87	42	377
		380					
5 день	Гречка отварная	180	0,38	64,16	0,62	486	302
Завтрак	Гуляш из мяса свинины	110	12.48	10.31	10.05	187	608
	Пряники	45	2,1	0,9	15,5	75	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.99	
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9.87	42	377
		565					
Полдник ГПД	Каша молочная с макаронными изделиями	200	3.7	5.78	19.67	220	183
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9.87	42	377
		400					
6 день	Макаронны отварные	200	7.28	9.1	29.82	151	309
Завтрак	Биточки	100	8.7	22.8	1.8	247	243
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.99	
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9.87	42	377
	Печенье	25	2,1	0,9	15,5	75	45
	Салат из свеклы	100	11.56	8.4	30.09	234	53
		655					
Полдник ГПД	Плов с мясом	210	3.7	5.78	19.67	220	183
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9.87	42	377
		410					
7 день	Рагу овощное с мясом курицы	300	2.34	16.71	3.79	174	520
	Булочка	50	4.08	3.5	25.1	146.04	
	Компот из сухофруктов	250	0,53	0	9.87	42	377
		600					
Полдник ГПД	Каша молочная манная	200	3.7	5.78	19.67	220	183
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9.87	42	377
		400					
8 день	Гречка отварная рассыпчатая	180	0,38	64.16	0,62	486	302
Завтрак	Котлета	100	11.0	28.9	8.4	171	261
	Хлеб пшеничный	40	2,1	0,9	15,5	75	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.99	
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9.87	42	377
		550					

Полдник ГПД	Макаронны отварные с сыром	150	7.28	9.1	29.82	151	309
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9.87	42	377
		350					
9 день	Плов	300	4.35	7.6	8.9	218	309
Завтрак	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.99	
	Компот из сухофруктов	250	0,53	0	9.87	42	377
	Пряник	25	3,3	4,3	36,2	196	
		605					
Полдник ГПД	Рагу овощное	200	2.34	16.71	3.79	174	520
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9.87	42	377
		400					
10 день	Макарон отварной	200	2.34	16.71	3.79	174	309
Завтрак	Котлета куриная	100	11.65	11.36	26.58	255	608
	Хлеб пшеничный	40	2,1	0.9	15.5	75	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.99	
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9.87	42	377
		550					
Полдник ГПД	Каша овсяная молочная	200	9,3	13,3	98,2	385°	448
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9.87	42	377
		400					