

Утверждаю:
 Директор МБОУ Переснянской СШ
 А.И. Вирова
 Приказ от 30.08.2024г. № 296

Согласовано:
 Директор МБОУ Переснянской СШ
 С.В. Анашкина
 Приказ от 30.08.2024г. № 161 а



Примерное десятидневное меню в МБОУ Переснянской СШ на 2024-2025 учебный год 5-11классы

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	ЗАВТРАК	Макаронны отварные с сыром	180/20	9,7	9,0	36,45	266,6	№206
		Салат «Мазайка»	100	1,5	8,55	9,06	121,66	№24
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,9	16,2	72,9	ГОСТ 26983-2015
		Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88	№338
		Напиток из сока	200	-	-	20,6	82,5	№816
		Итого за завтрак:	730	14,4	19,25	101,91	631,66	
ДЕНЬ 2	ЗАВТРАК	Картофель тушеный в соусе	180	4,0	11,5	29,8	241,9	№133
		Салат «Школьный»	100	1,42	8,42	6,73	108,33	№39
		Мандарин	200	1,6	0,4	15	76	№338
		Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0	26,9	111,0	№376
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,9	16,2	72,9	ГОСТ 26983-2015
		Итого за завтрак:	710	9,82	21,22	94,63	610,13	
ДЕНЬ 3	ЗАВТРАК	Каша жидкая(манная)	250	10	7,13	42,5	262,38	№185
		Какао на сгущенном молоке	200	3,7	3,8	24,5	147	№694
		Батон	30	2,25	0,78	15,18	78,3	ГОСТ 31805-2018
		Сыр порциями	10	2,2	2,9	0	35,3	№3

		Йогурт 2,5%	95	2,19	2,38	15,77	95	ТУ10.51.56 -010- 18252860
		Итого за завтрак:	585	20,34	16,99	97,95	617,98	
ДЕНЬ 4	ЗАВТРАК	Рыба припущенная	90	19,98	12,78	0,36	196,2	№245
		Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228	№747
		Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,6	14,0	№12
		Кисель	200	0,44	0,02	28,04	114,13	№376
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,9	16,2	72,9	ГОСТ 26983-2015
		Итого на завтрак:	570	27,43	19,91	85,81	625,23	
ДЕНЬ 5	ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	180	5,76	6,12	25,2	178,2	№464
		Грудка куриная тушеная в соусе	90/50	23,69	8,06	3,97	183,6	№444
		Салат свекольный	100	1,42	6,08	8,37	93,9	№20
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,9	16,2	72,9	ГОСТ 26983-2015
		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	№25
		Итого за завтрак:	650	33,34	21,18	68,74	589,06	
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	180	3,8	5,8	25,7	168,9	№321
		Биточек паровой	90	39,42	16,43	23,25	253,8	№282
		Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24	№16
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,9	16,2	72,9	ГОСТ 26983-2015
		Напиток из сока	200	-	-	20,6	82,5	№25
		Итого на завтрак:	600	46,72	23,33	89,55	602,10	
ДЕНЬ 7	ЗАВТРАК	Каша жидкая рисовая на молоке	250	8,75	7,12	43,87	263,87	№185
		Какао на сгущенном молоке	200	3,7	3,8	24,5	147	№694
		Сыр порциями	10	2,2	2,9	0	35,3	№7
		Йогурт 2,5%	95	2,19	2,38	15,77	95	ТУ10.51.56 -010- 18252860

		Батон	30	2,25	0,78	15,18	78,3	ГОСТ 31805-2018
		Итого на завтрак:	585	19,09	16,98	99,32	619,47	
ДЕНЬ 8	ЗАВТРАК	Рагу из свинины	200	2,41	5,68	17,86	134,66	№186
		Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0	26,9	111,0	№376
		Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,6	14,0	№12
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,9	16,2	72,9	ГОСТ 26983-2015
		Банан	200	3,0	1	16	190	№338
		Итого за завтрак:	730	9,01	7,68	79,56	522,56	
ДЕНЬ 9	ЗАВТРАК	Макароны отварные с маслом	180	6,66	5,04	43,2	245,16	№205
		Печень говяжья по-Строгановски	50/50	14,16	10,80	3,89	170	№181
		Салат из белокачанной капусты	100	1,7	6,1	10,8	104,88	№20
		Напиток из сока	200	-	-	20,6	82,5	№816
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,9	16,2	72,9	ГОСТ 26983-2015
		Итого за завтрак:	610	24,92	22,84	94,69	675,44	
ДЕНЬ 10	ЗАВТРАК	Творожная запеканка со сгущенным молоком	180/20	29,62	22,74	49,62	521,53	№344
		Чай с сахаром и лимоном	200	0,22	-	11,22	46,88	№393
		Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88	№338
		Итого за завтрак:	600	30,64	23,54	80,44	656,41	
		Среднее значение за период:		235,61	192,92	892,60	6150,04	