

Утверждаю

Директор МОБУ «Сухореченская СОШ»

Свиридова Г.В.

Примерное 10 – дневное меню для учащихся 7-11 лет

МОБУ «Сухореченская СОШ»

На 2023-2024 учебный год

Школа **МОБУ "Сухореченская СОШ"**

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Свиридова Г.В.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

9

1

2024

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-24к	20,6
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн	1,26
			фрукты	Мандарин	120	1	0,2	9	42	Пром.	26,4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.	2,73
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1	Пром.	1,37
			<i>итого</i>		580	13,8	10,8	80,6	476,6		52,36
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	
1	1	Итого за день:			580	13,8	10,8	80,6	476,6		52,36
1	2	Завтрак	овощи	Огурцы свежие	20	0,1	0	0,4	2,1	54-2з	6,78
			гор.блюдо	Курица отварная. Картофельное пюре	230	28,8	7,2	20,7	263,2	54-21м 54-11г	64,36
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн	17,6
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	2,05
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1	Пром.	1,37
			<i>итого</i>		500	37,2	11,1	56,3	475,1		92,16
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								

		хлеб черн.								
		<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	5	Итого за день:		540	17,4	10,9	83,7	501,4		49,05
		Среднее значение за период:		543,5	23,82	12,57	74,5	506,87		64,925