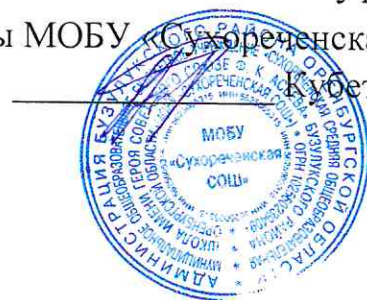


Утверждаю
Директор школы МОБУ «Сухореченская СОШ»
Кубеткин А.В.



Примерное 10-дневное меню для учащихся 12-18 лет
МОБУ «Сухореченская СОШ» на 2022 – 2023 учебный год
Осенне-зимний период

Примерное 10-дневное меню 12-18 лет
Осенне-зимний период

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	1 день					
	Завтрак					
54-1г-2020	Макаронны отварные	200	7	6,5	43,7	262,4
54-4м-2020	Котлета из говядины	120	21,9	20,9	19,9	354
54-3соус-2020	Соус красный основной	35	1,1	0,9	3,1	24,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Мандарин	100	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	715	35,1	29	103,2	813,9
	2 день					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,7	5,9	0	71,6
54-26м-2020	Плов из курицы	250	24,6	10,9	48,5	390,3
Пром	Йогурт питьевой	100	3,2	2,5	5,5	58,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	430	36,8	19,9	78,8	641,5
	3 день					
	Завтрак					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,2	0,2	3,8	21,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7	26,4	185,9
54-25-м-2020	Курица тушеная с морковью	120	14,7	6,5	4,5	137,7
54-3соус-2020	Соус красный основной	35	1,1	0,9	3,1	24,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	715	25,9	15,2	82,4	572,1
	4 день					
	Завтрак					

Пром.	Джем фруктовый	50	0,3	0	36	144,8
54-3м-2020	Гречневая каша с мясными консервами	250	22,3	12,2	62	446,5
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	92
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	560	27,9	13	143	804,8
	5день					
	Завтрак					
54-22м-2020	Рагу из курицы	250	26,2	8,7	21,8	271,6
54-21-гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	610	35,6	14	68,8	544,7
	бдень					
	Завтрак					
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7	6,5	43,7	262,4
54-3р-2020	Котлета рыбная	120	15,1	3	9,2	125,1
54-3соус-2020	Соус красный основной	35	1,1	0,9	3,1	24,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Мандарин	100	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	715	28,3	11,1	92,5	585
	7день					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,7	5,9	0	71,6
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,5	271,3
54-8м-2020	Тефтели из говядины	120	17,4	17,6	9,6	266,2
Пром	Йогурт питьевой	100	3,2	2,5	5,5	58,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	500	34,4	33	88,4	788,7
	8день					
	Завтрак					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,2	2,5	14,2

54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7	26,4	185,9
54-2м-2020	Гуляш из говядины	120	20,4	19,7	4,7	278,5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	680	30,1	27,5	78,2	681,1
	9день					
	Завтрак					
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	8,4	47,9	311,9
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе	120	16,4	8,9	7,5	176,5
Пром	Сок	200	1	0,2	20,2	92
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	580	32,6	18,1	100,4	701,6
	10день					
	Завтрак					
54-22м-2020	Рагу из курицы	250	26,2	8,7	21,8	271,6
54-21-гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	610	35,6	14	68,8	544,7
Средние показатели за завтраки		611,5	32,2	19,4	90,4	667,8