

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МКОУ СОШ № 6 с. Октябрьского
от 31.08.2022 № 93-ОД

**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность
горячих завтраков и обедов для организации питания
учащихся (12 лет и старше)
МКОУ СОШ №6 с. Октябрьского
на осенне-зимний период 2022-2023 учебного года**

Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность горячих завтраков и обедов для организации питания учащихся (12 лет и старше) МКОУ СОШ №6 с.Октябрьского на осенне- зимний период 2022-2023 учебный год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
завтрак	Каша рисовая молочная	250	2,5	3,1	16	101,9	20
	Хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
	Чай с сахаром	200	0,8	0,1	16,2	68,9	29
итого за завтрак		550	11,2	4,2	80,5	404,6	
обед	Суп «крестьянский» с курицей	350	3,2	3,9	3,5	61,9	4
	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1	7	3,9	83,6	1
	Чай с сахаром	200	0,8	0,1	16,2	68,9	29
	Хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,31	0,00	15,65	63,84	35
Итого за обед		840	9,59	7,89	70,23	327,96	
Итого за день		1390	20,79	12,09	150,73	732,56	
День 2							
завтрак	Макароны с сахаром	250	3,7	4,2	28,4	166,2	18
	Хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
	бутерброд с маслом слив.	40	2,81	3,97	16,96	114,66	25
	чай с сахаром	200	0,8	0,1	16,2	68,9	29
итого за завтрак		560	15,21	9,27	109,86	583,56	
Прием пищи		Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	№

		блюда				ценность	рецептуры
обед	Рагу из курицы	300	6,0	8,0	8,5	130	8
	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1	7	3,9	83,6	1
	Хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
	Чай с сахаром	200	0,8	0,1	16,2	68,9	29
	бутерброд с маслом слив.	40	2,81	3,97	16,96	114,66	3
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,31	0,00	15,65	63,84	35
Итого за обед		830	22,0	19,27	75,69	535,39	
Итого за день		1390	37,21	28,54	185,55	1118,95	
День 3							
завтрак	каша пшенная молочная	250	3,9	3,5	10,5	89,1	20
	хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
	бутерброд с повидлом	50	4,8	0,6	58,4	258	
	чай с сахаром	200	0,8	0,1	16,2	68,9	29
итого за завтрак		550	17,4	5,2	133,2	649,8	
завтрак	Плов с курицей	300	6,1	13,7	21,3	233	9
	Салат из белокочанной капусты	100	1,8	3,3	5,3	58	2
	Хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	382
	бутерброд с повидлом	70	4,8	0,6	58,4	258	
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,31	0,00	15,65	63,84	35
Итого за обед		860	25,81	23,6	181,45	972,8	
Итого за день		1410	43,21	28,8	314,65	1036,64	
Прием пищи		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры

День 4							
завтрак	Каша гречневая с маслом и сахаром	250	4,2	8,4	28,2	205,2	19
	Хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
	компот из сухофруктов	200	0,8	0	20	83,2	31
	бутерброд с маслом слив.	40	2,81	3,97	16,96	114,66	25
итого за завтрак		560	7,0	25,9	25,28	241,1	
обед	Рыба припущенная с томатным соусом	180	7,88	4,14	3,74	82,78	229
	каша пшенная	250	4,4	3,6	25,7	152,8	19
	салат морковный	100	1,2	8,2	9	114,6	3
	компот из сухофруктов	200	0,8	0	20	83,2	31
	Хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
Итого за обед		800	13,81	34,04	57,44	393,13	
Итого за день		1360	20,81	59,94	82,72	634,23	
День 5							
завтрак	Каша гречневая молочная	250	3,9	2,2	18,2	108,2	20
	хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
	бутерброд с повидлом	70	4,8	0,6	58,4	258	
	чай с сахаром	200	0,8	0,1	16,2	68,9	29
итого за завтрак		570	17,4	3,9	141,1	668,9	
обед	суп «Крестьянский» с курицей	350	3,2	3,9	3,5	61,9	4
	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1	7	3,9	83,6	1
	Чай с сахаром	200	0,8	0,1	16,2	68,9	29
	Хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,31	0,00	15,65	63,84	35
Итого за обед		840	13,21	12,0	87,55	512,04	
Итого за день		1410	30,61	15,9	228,65	1180,94	

Прием пищи		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 6							
завтрак	оладьи со сметаной	150	6,0	5,83	32,43	291,2	28
	чай с сахаром	200	0,8	0,1	16,2	68,9	29
итого за завтрак		350	6,8	5,84	48,45	360,1	
обед	суп гороховый	300	4,4	2,4	8,9	74,8	5
	салат морковный	100	1,2	8,2	9	114,6	3
	Хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
	Чай с сахаром	200	0,8	0,1	16,2	68,9	29
	бутерброд с маслом слив.	40	2,81	3,97	16,96	114,66	25
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,31	0,00	15,65	63,84	35
	Итого за обед		830	17,42	15,67	115,01	670,6
Итого за день		1180	24,22	21,51	163,46	1030,7	
День 7							
завтрак	каша манная молочная	250	3,0	3,2	15,3	102	
	Хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
	бутерброд с повидлом	70	4,8	0,6	58,4	258	
	чай с сахаром	200	0,8	0,1	16,2	68,9	29
итого за завтрак		590	16,5	4,9	138,2	662,7	
обед	борщ с курицей	350	1,81	4,91	125,25	102,5	6
	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1	7	3,9	83,6	1
	Хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
	Чай с сахаром	200	0,8	0,1	16,2	68,9	29
	бутерброд с маслом слив.	40	2,81	3,97	16,96	114,66	25
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,31	0,00	15,65	63,84	35
	Итого за обед		880	14,63	16,98	226,26	667,3

Итого за день		1470	31,13	21,88	364,46	1330	
День 8							
завтрак	каша молочная рисовая	250	2,5	3,1	16	101,9	20
	бутерброд с повидлом	70	4,8	0,6	58,4	258	
	Хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
	Чай с сахаром	200	0,8	0,1	16,2	68,9	29
итого за завтрак		590	16,0	4,8	138,9	662,6	
обед	Плов с курицей	300	6,1	13,7	21,3	233	9
	Салат из белокочанной капусты	100	1,8	3,3	5,3	58	2
	Хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	30
	бутерброд с повидлом	70	4,8	0,6	58,4	258	
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,31	0,00	15,65	63,84	35
Итого за обед		860	25,5	23,6	165,8	972,8	
Итого за день		1450	41,5	28,4	304,7	1635,4	
День 9		г					
завтрак	каша молочная пшеничная	250	5,7	2,1	24,1	138	20
	хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
	компот из сухофруктов	200	0,8	0	20	83,2	31
	бутерброд с маслом слив.	40	2,81	3,97	16,96	114,66	25
итого за завтрак		560	17,21	7,07	109,36	569,66	
обед	курица в томатном соусе	150	3,7	14	12,9	192	11
	гречка отварная	150	4,5	2,3	25	139	19
	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1	7	3,9	83,6	1
	хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
	компот из сухофруктов	200	0,8	0	20	83,2	31

	бутерброд с маслом слив.	40	2,81	3,97	16,96	114,66	25
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,31	0,00	15,65	63,84	35
итого за обед		830	20,71	28,27	127,06	846,26	
Итого за день		1390	37,92	35,34	236,42	1415,92	
День 10							
завтрак	Макароны с сахаром	250	3,7	4,2	28,4	166,2	18
	хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
	бутерброд с маслом слив.	40	2,81	3,97	16,96	114,66	25
	чай с сахаром	200	0,8	0,1	16,2	68,9	29
итого за завтрак		560	15,21	9,27	109,86	583,56	
обед	борщ с курицей	350	1,81	4,91	125,25	102,5	6
	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1	7	3,9	83,6	1
	хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
	чай с сахаром	200	0,8	0,1	16,2	68,9	29
	бутерброд с маслом слив.	40	2,81	3,97	16,96	114,66	25
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,31	0,00	15,65	63,84	35
итого за обед		860	14,63	16,98	226,26	667,63	
Итого за день		1420	29,82	26,25	336,12	1251,19	
Итого за 10 дней		13870	317,22	278,66	2467,46	11666,53	
Среднее значение		1387	31,73	27,87	246,75	1166,65	