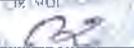


УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ СОШ №6  
с.Октябрьского  
Н.В.Щербакова

  
« 28 »  2022  


**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность  
горячих завтраков для учащихся (с 7 до 11 лет)  
МКОУ СОШ №6 с.Октябрьского на весенний период  
2021-2022 учебного года**

**Майский муниципальный район**

**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность горячих завтраков и обедов для организации питания учащихся (11 лет и старше) МКОУ СОШ №6 с.Октябрьского на весенний период 2021-2022 учебный год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак	Рогалик с повидлом	70	6,2	4,6	53,0	274,7	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	377
итого за завтрак		<b>270</b>	<b>6,4</b>	<b>4,6</b>	<b>67,0</b>	<b>302,7</b>	
обед	Суп «крестьянский» с курицей	210/30	5,73	7,54	15,43	118,62	277
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	377
	Хлеб пшеничный	60	3,35	0,35	25,15	117,5	122
Итого за обед		<b>500</b>	<b>9,28</b>	<b>7,89</b>	<b>54,58</b>	<b>264,12</b>	
<b>День 2</b>							
завтрак	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	61,7	424
	бутерброд с маслом слив.	30/7	2,81	3,97	16,96	114,66	3
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	377
итого за завтрак		<b>277</b>	<b>8,11</b>	<b>8,57</b>	<b>31,26</b>	<b>204,36</b>	
обед	Рагу из курицы	230	18,14	18,92	20,89	326,40	412
	Хлеб пшеничный	60	3,35	0,35	25,15	117,15	122
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,0	28,0	377
Итого за обед		<b>490</b>	<b>21,69</b>	<b>19,27</b>	<b>60,04</b>	<b>471,55</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5</b>							
завтрак	Каша гречневая молочная	210	7,46	6,85	21,35	177,0	181
	хлеб пшеничный	40	3,35	0,35	25,15	117,15	122
	повидло	20	3,3	0,4	32,32	145,2	
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	377
итого за завтрак		<b>470</b>	<b>14,31</b>	<b>7,6</b>	<b>92,82</b>	<b>467,35</b>	
обед	суп «Крестьянский» с курицей	210-30	5,73	7,54	15,43	118,62	277
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	377
	Хлеб пшеничный	40	3,35	0,35	25,15	117,15	122
Итого за обед		<b>480</b>	<b>9,28</b>	<b>7,89</b>	<b>54,58</b>	<b>263,77</b>	
<b>День 6</b>							
завтрак	оладьи со сметаной	100/20	6,0	5,83	32,43	291,2	1260
	чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	377
итого за завтрак		<b>320</b>	<b>6,2</b>	<b>5,83</b>	<b>46,43</b>	<b>319,2</b>	
обед	суп гороховый	210	1,7	1,8	12,0	86,4	277
	Хлеб пшеничный	40	3,35	0,35	25,15	117,15	122
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	377
Итого за обед		<b>450</b>	<b>5,25</b>	<b>2,15</b>	<b>51,15</b>	<b>231,55</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 7</b>							
завтрак	булка бутербродная с сыром, маслом слив.	70/20/7	8,7	12,85	36,54	304,6	
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	377
итого за завтрак		<b>297</b>	<b>8,9</b>	<b>12,85</b>	<b>50,54</b>	<b>332,6</b>	
обед	борщ с курицей	210/30	1,81	4,91	125,25	102,5	170
	Хлеб пшеничный	40	3,35	0,35	25,15	117,15	122
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	377
Итого за обед		<b>480</b>	<b>5,36</b>	<b>5,26</b>	<b>164,4</b>	<b>247,65</b>	
<b>День 8</b>							
завтрак	каша молочная рисовая	210	9,86	9,36	50,6	326,08	176
	повидло	20	3,3	0,4	32,32	145,2	
	Хлеб пшеничный	40	3,35	0,35	25,15	117,15	122
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	377
итого за завтрак		<b>470</b>	<b>16,71</b>	<b>10,11</b>	<b>122,07</b>	<b>616,43</b>	
обед	Плов с курицей	210	11,9	14,42	18,8	261,74	289
	Хлеб пшеничный	40	3,35	0,35	25,15	117,15	122
	чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	114,66	337
итого за обед		<b>450</b>	<b>15,45</b>	<b>14,77</b>	<b>57,95</b>	<b>493,55</b>	

Прием пищи		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
<b>День9</b>		г					
завтрак	рогалик с повидлом	70	6,2	4,6	53,0	274,7	
	компот из сухофруктов	200	0,24	12,84	24,76	19,18	349
итого за завтрак		<b>270</b>	<b>6,44</b>	<b>17,44</b>	<b>77,76</b>	<b>293,88</b>	
обед	курица в томатном соусе	100	17,54	6,68	2,76	133,32	277
	гречка отварная	150	11,5	10,40	51,52	325,00	171
	хлеб пшеничный	40	3,35	0,35	25,15	117,15	122
	компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	19,18	349
итого за обед		<b>490</b>	<b>32,63</b>	<b>17,43</b>	<b>92,27</b>	<b>594,65</b>	
<b>День 10</b>							
завтрак	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,36	61,7	424
	хлеб пшеничный	40	3,35	0,35	25,15	117,15	122
	масло сливочное	7	0,08	7,25	0,13	66,0	6
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	337
итого за завтрак		<b>287</b>	<b>8,73</b>	<b>12,2</b>	<b>39,64</b>	<b>272,85</b>	
обед	борщ с курицей	210/30	1,81	4,91	125,25	102,5	170
	хлеб пшеничный	40	3,35	0,35	25,15	117,15	122
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	337
итого за завтрак		<b>480</b>	<b>5,36</b>	<b>5,26</b>	<b>164,4</b>	<b>247,65</b>	