



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СОШ №6
с.Октябрьского
И.В.Щербакова
«29» ноября 2021 г.

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

Майский муниципальный район

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

Понедельник

№ рецепта	наименование	масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	завтрак					
	рогалик с повидлом	70	6,2	4,6	53	274,7
377	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	обед					
295	Котлеты рубленные из птицы	70-80	9,43	9,65	9,98	164,00
171	Гречка отварная	150	11,5	10,4	51,52	325
354	соус сметанный	50	0,88	3,00	3,52	44,46
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
122	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	117,15
		800	25,36	23,40	79,02	561,46

Понедельник

№ рецепта	наименование	масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	завтрак					
424	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	61,7
122	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	117,15
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
377	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	обед					
289	Рагу из птицы	200	11,9	14,42	18,8	261,74
377	чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
122	Хлеб пшеничный	40	3,35	0,35	25,15	117,15
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
		750	24,26	34,22	97,66	745,74

I неделя среда

№ реп.	наименование	масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. Цен.
	завтрак					
94	каша пшеница молочная	200	7,46	6,85	21,35	177
122	хлеб пшеничный	40	3,35	0,35	25,15	117,15
	повидло	20	3,3	0,4	32,32	145,2
377	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	обед					
304	Плов из курицы	210	25,38	21,25	44,61	471,25
122	Хлеб пшеничный	40	3,35	0,35	25,15	117,15
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
377	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
		920	43,32	36,45	176,71	1149,75

I неделя четверг

№ реп.	наименование	масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	завтрак					
395	Пирожок с картошкой	70	6,76	13,06	0,52	146,9
349	компот из сухофруктов	200	0,24	12,84	24,76	94,2
	обед					
229	Рыба запеченная с овощами в томатном соусе	100	7,88	4,14	3,74	82,78
241	каша пшеница	150	2,34	16,71	3,79	174,02
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
349	компот из сухофруктов	200	0,24	12,84	24,76	19,18
122	Хлеб пшеничный	40	3,35	0,35	25,15	117,15
		770	13,89	41,29	57,57	459,13

I неделя пятница

№ реп.	наименование	масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	завтрак					
181	каша гречневая молочная	200	7,46	6,85	21,35	177
122	Хлеб пшеничный	40	3,35	0,35	25,15	117,15
	повидло	20	3,3	0,4	32,32	145,2
377	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	обед					
277	Суп Крестьянский с курицей	200	5,73	7,54	15,43	118,62
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
377	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
122	Хлеб пшеничный	40	3,35	0,35	25,15	117,15
		960	9,36	15,14	54,71	329,77

Примечание: С-витаминизация ванночек питания проводится путем ежедневной однократной витаминизации первых или третьих блюд
II неделя понедельник

	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
	г					
завтрак						
1260	Оладьи со сметаной	100	6	5,83	32,43	291,2
377	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
обед						
277	Курица в томатном соусе	100	11	8,68	2,79	133,32
203	Макаронки	150	7,36	9,02	45,6	326
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
122	Хлеб пшеничный	40	3,35	0,35	25,15	117,15
377	чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
		800	21,79	25,3	73,67	642,47

II неделя вторник

	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
	г					
завтрак						
	булка бутербродная с сыром, маслом сливочным	70/20/10	8,7	12,85	36,54	304,6
377	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
обед						
144	Суп картофельный с горохом	200	1,70	1,80	12,00	86,40
637	Мясо куриное отварное	75	12,30	10,10	0,15	141,30
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
122	Хлеб пшеничный	40	3,35	0,35	25,15	117,15
377	чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
		825	17,63	19,50	51,43	438,85

II неделя среда

	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
	г					
завтрак						
176	каша молочная рисовая	200	9,86	9,36	50,6	326,08
377	чай с сахаром	200	4,6	4,3	25	144
обед						
417	Рагу из курицы	200	11,9	14,42	18,8	261,74
122	хлеб пшеничный	40	3,35	0,35	25,15	117,15
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
377	чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
		850	15,53	22,02	58,08	472,89

II неделя четверг

	масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак						
176	рогалик с повидлом	70	6,2	4,6	53	274,7
349	компот из сухофруктов	200	0,24	12,84	24,76	19,18
обед						
245	Рыба протушенная	100	17,54	2,38	0,31	92,5
171	Гречка отварная (гарнир)	150	11,50	10,40	51,52	325,00
122	Хлеб пшеничный	40	3,35	3,5	25,15	117,15
6	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
349	компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,84	19,18
Итого:						
	770	33,01	55,63	89,95	798,37	

II неделя пятница

№ рецеп.		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	энергетич. Цен
завтрак						
424	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	61,7
122	Хлеб пшеничный	40	3,35	0,35	25,15	117,15
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
137	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
обед						
170	Борщ с курицей	230	1,81	4,91	125,25	102,50
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
177	Чай с сахаром	200	0	0	14	28
122	Хлеб пшеничный	40	3,35	0,35	25,15	117,15
	Итого:	770	5,24	12,51	178,96	469,35