Утверждаю
директор МБОУ СОШ №18
ст.Новомалороссийской

_____И.Г.Гребенюк
30.08.2021

Примерное 10-дневное меню питания для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных организаций Выселковского района на осенний период

(ЗАВТРАК)

Пищевая ценность ЗАВТРАК 5-11 кл. (Осень)

			Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	День 1	Выход блюд	Б	Ж	У	
	Горошек зелёный консервированный (пром. пр-ва)	80	0,5	2,7	10	66,3
Л340	Омлет натуральный	120	13	14,3	4	196,70
Л686	Чай с лимоном	209	0,07	0,02	15	60,46
	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром твердых сортов	60	6,3	12	17	201,2
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,4	17,2	80,24
Т338	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6		16,8	69,60
	Итого	654,00	22,43	29,42	80	674,5
	День 2					
Л45	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,31	0,24	4,55	25,6
Л492	Плов из птицы	265	25	12,5	38	364,5
	Сок натуральный	200	1,5	0	22,8	97,2
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,28	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,4	17,2	80,24
	Итого	635	32,17	13,42	100,1	649,66
	День 3					
Л451	Шницель мясной рубленый	100	10,9	10,8	9	176,8
Л224	Рагу из овощей	250	4,4	13,5	23	231,1
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,28	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,4	17,2	80,24
	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	26,4	106
	Итого	620	19,76	24,98	93,1	676,26
	День 4					
Л78	Икра свекольная	100	1	4,9	8,2	80,9
Т234	Котлеты рыбные с соусом	150	14,5	9,2	8,8	176
Л520	Картофельное пюре	180	3,6	5,5	24,5	161,9
	Кисломолочный продукт (Йогурт 2,5 % жирности)	200	5,7	5	8	99,8
	Хлеб ржаной	35	2,4	0,28	17,5	82,12
	Хлеб пшеничный	35	1,96	0,4	17,2	80,24
	Итого	700,00	29,16	25,28	84,2	680,96
	День 5					
Л161	Суп молочный с крупой рисовой (с маслом сливочным)	260	8,7	12,5	35	287,3
Л693	Какао с молоком	200	4,1	3,544	17,58	118,61
Л3	Бутерброд с сыром	50	6,8	5	12,54	122,36

	Хлеб пшеничный	35	1,96	0,4	17,2	80,24
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,34	14,8	69,06
	Итого	575	23,26	21,78	97,12	677,57
	День 6					
Л45	Овощи свежие (помидоры)	100	0,7	0,1	1,88	11,22
Л340	Омлет натуральный	120	13	14,3	4	196,70
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром твердых сортов	60	6,3	12	17	201,2
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,4	17,2	80,24
Т338	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6		16,8	69,60
	Итого	665	22,56	26,8	71,88	618,96
	День 7					
Т338	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6		16,8	69,60
Л725	Вареники с картофелем со сметаной	240	10	17	54	409
	Хлеб пшеничный	35	1,96	0,4	17,2	80,24
	Кисель из сухофруктов	200	0,3	0	29	117,2
	Итого	625	12,86	17,4	117	676,04
	День 8					
Л45	Салат из белокачанной капусты	100	1,31	0,24	4,55	25,6
Л468	Печень по-строгановски	120	13,2	10,5	7,8	178,5
Л332	Макаронные изделия отварные	180	5,3	5	40	226,2
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Хлеб пшеничный	35	1,96	0,4	17,2	80,24
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	Итого	660	23,17	16,42	96,9	628,06
	День 9					
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,5	0,06	1,3	7,74
Л437	Гуляш	120	14,5	13,8	7	210,2
Л302	Каша гречневая вязкая	180	6	5	39	225
	Кисломолочный продукт (Ряженка 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8	100,2
	Хлеб пшеничный	35	1,96	0,4	17,2	80,24
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Итого	660	30,16	24,54	84,85	680,9
	День 10					
Л374	Рыба, тушённая в томате с овощами	150	18,8	11,6	8,8	214,8
Л520	Картофельное пюре	180	3,6	5,5	24,5	161,9
Л379	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	4	20,5	132
	Хлеб пшеничный	35	1,96	0,4	17,2	80,24
	Хлеб ржаной	35	2,4	0,28	17,5	82,12
	Итого	600	30,26	21,78	88,5	671,06
	День 11					
Т338	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6		16,8	69,60
Л366	Запеканка из творога	160	18	8	29	260
	Сгущенное молоко	30	2,2	2,5	16	95,30
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	Кондитерское изделие (печенье)	35	2,5	6,5	22,5	158,5

	Итого	575,00	23,30	17,00	99,30	643,40
	День 12					
Л45	Салат из белокочанной капусты	100	0,85	3	6,5	56,4
Л492	Плов из птицы	265	25	12,5	38	364,5
Л686	Чай с лимоном	209	0,07	0,02	15	60,46
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,28	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,4	17,2	80,24
	Итого	657	30,28	16,2	94,2	643,72
	Норма по СанПин		**Пищевые вещества**			**Энер**
			Б	**Ж**	**У**	**цен-ть**
	Итого за день по СанПиН		90	92	383	2713
	завтрак 25 %		22,5	23	95,75	678,25
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		**24,65**	**21,2**	**94,1**	**665,84**