

Директор МКОУ «Краснознаменская сош»

Раэ Е.Н.



**Примерное десятидневное меню
для обучающихся 5-11 классов
МКОУ «Краснознаменская средняя общеобразовательная школа»
Курьинского района Алтайского края
Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша вязкая / рисовая/	200	5	5,2	15,3	184,9	302
	Сыр порционный	20	1,79	5,9	0,15	80	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0	16,6	124	639
	Хлеб пш 1 сорт	30	2,1	0,21	9,44	63,9	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пш-рж	30	2,37	0,66	7,57	61,2	ГОСТ 2077-84
Итого за завтрак			11,32	11,97	41,06	514	
Итого за день			11,30	11,97	41,06	514	
День 2							
Завтрак	Бобовые отварные /гороховое пюре/	150	4,87	3,75	21,13	153,1	514
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	8,3	7,74	5,36	95,5	374
	Соки плодовые, ягодные	200	1	0	11,2	88	
	Хлеб пш 1 сорт	30	2,1	0,21	9,44	63,9	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пш-рж	30	2,37	0,66	7,57	61,2	ГОСТ 2077-84
	Булочка с маком	50	2,86	1,86	14,65	115,2	
Итого за завтрак			21,5	16,22	79,35	576,9	
Итого за день			21,5	16,22	79,35	576,9	
День 3							
Завтрак	Борщ с капустой на костном бульоне	250	2	2,2	13,1	106	107
	Масло порционное	15	0,02	4,93	0,09	175,5	
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	14,3	81,87	
	Хлеб пш 1 сорт	30	2,1	0,21	9,44	63,9	ГОСТ 27342-88

	Хлеб пш-рж	30	2,37	0,66	7,57	61,2	ГОСТ 2077-84
Итого за завтрак			8,5	10,39	35,5	488,47	
Итого за день			8,5	10,39	35,5	488,47	
День 4							
Завтрак	Макаронны отварные	150	3,47	,29	15,3	157,1	516
	Котлета из говядины	100	4,5	10,4	7,9	170	451
	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	587
	Чай с сахаром	200	0,2	0	5	28	685
	Хлеб пш 1 сорт	30	2,1	0,21	9,44	63,9	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пш-рж	30	2,37	0,66	7,57	61,2	ГОСТ 2077-84
Итого за завтрак			15,94	18,96	49,91	524,2	
Итого за день			15,94	18,96	49,91	524,2	
День 5							
Завтрак	Картофельное пюре	200	1,2	5,7	29	252	520
	Голубцы	100	10	7	6,1	120	
	Какао на сгущенном молоке с сахаром	200	2,7	3	12,3	103	694
	Хлеб пш 1 сорт	30	2,1	0,21	9,44	63,9	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пш-рж	30	2,37	0,66	7,57	61,2	ГОСТ 2077-84
Итого за завтрак			18,37	16,57	64,41	600,1	
Итого за день			18,37	16,57	64,41	600,1	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша вязкая /пшеница/	200	6,04	7,27	16,2	165,8	302
	Сыр порционный	20	1,79	5,9	0,15	48	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0	16,6	124	639
	Хлеб пш 1 сорт	30	2,1	0,21	9,44	63,9	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пш-рж	30	2,37	0,66	7,57	61,2	ГОСТ 2077-84
Итого за завтрак			12,36	12,04	41,06	462,9	
Итого за день			12,36	12,04	41,06	462,9	
День 2							
Завтрак	Плов из птицы	200	16,2	15,8	36,2	153,1	492
	Соки плодовые, ягодные	200	1	0	11,2	88	
	Хлеб пш 1 сорт	30	2,1	0,21	9,44	63,9	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пш-рж	30	2,37	0,66	7,57	61,2	ГОСТ 2077-84
	Булочка с маком	50	2,86	1,86	14,65	115,2	
Итого за завтрак			24,53	18,53	89,06	481,4	
Итого за день			24,53	18,53	89,06	481,4	

День 3							
Завтрак	Суп-лапша домашняя	250	5,65	5,8	13,9	132	107
	Масло порционное	15	0,02	4,93	0,09	175,5	
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	14,3	81,87	
	Хлеб пш 1 сорт	30	2,1	0,21	9,44	63,9	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пш-рж	30	2,37	0,66	7,57	61,2	ГОСТ 2077-84
Итого за завтрак			12,15	13,99	45,3	514,47	
Итого за день			12,15	13,99	45,3	514,47	
День 4							
Завтрак	Каша гречневая, рассыпчатая	150	3,73	1,43	25	113,8	508
	Котлеты, биточки	100	4,5	10,4	7,9	170	51
	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	587
	Чай с сахаром	200	0,2	0	5	28	685
	Хлеб пш 1 сорт	30	2,1	0,21	9,44	63,9	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пш-рж	30	2,37	0,66	7,57	61,2	ГОСТ 2077-84
Итого за завтрак			14,2	15,1	59,11	480,9	
Итого за день			14,2	15,1	59,11	480,9	
День 5							
Завтрак	Картофельное пюре	200	1,2	11	29	252	520
	Голубцы	100	10	7	6,1	120	
	Какао на сгущенном молоке с сахаром	200	2,7	3	12,3	103	694
	Хлеб пш 1 сорт	30	2,1	0,21	9,44	63,9	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пш-рж	30	2,37	0,66	7,57	61,2	ГОСТ 2077-84
Итого за завтрак			14,27	15,07	62,51	612,1	
Итого за день			14,27	15,07	62,51	612,1	