

Утверждаю:
Директор МКОУ «Чернокурьинская СОШ»

_____ Т.А. Костина
Приказ № 106-д от 29.08. 2023 г.

Примерное 10 дневное меню
для обучающихся 5-11 классов
МКОУ «Чернокурьинская СОШ»

на 2023 – 2024 гг (Завтраки)

с. Черная Курья 2023 г.

№ рец	Наименование блюда Продукты	Масса Порции в гр.	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/КАЛЛ
1-ый день						
46	Макароны отварные	200	7,4	5,8	48,0	176,0
460	Мясо куриное запеченное	100	19,3	16,0	0,06	221,44
639	Компот из сухофруктов + витамин *С*	200	0,56	0,0	27,89	113,79
ПР	4. Хлеб пшеничный	100	4,96	0,92	2,76	148,3
						769,53

2-ой день

30	1. Борщ с капустой и картофелем	250	24,6	5,05	13,3	315,2
376	2. Чай сладкий с лимоном	200/7	0,2	0	14,0	56,0
ПР	3. Хлеб пшеничный	100	4,96	0,92	2,76	148,3
						519,5

3-й день

330	1. Каша гороховая	200	10,6	3,26	22,16	160,67
451	2. Котлета	100	14,96	18,44	14,54	283,42
639	3. Компот из сухофруктов	200	0,33	0,1	28,81	156,0
ПР	4. Хлеб пшеничный	100	4,96	0,92	2,76	148,3
						748,09

4-ый день

182	1. Каша пшенная молочная	220	7,76	10,4	25,0	275,1
	Сыр твердых сортов порционно (закуска)	15	4,13	8,0	34,12	45,0
	Масло сливочное порционно (закуска)	10	7,30	4,30	38,27	73,3
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	56,0
ПР	4. Хлеб пшеничный	100	4,96	0,92	2,76	148,3
						597,70

5-ый день

48	Рис отварной	200	5,0	7,4	53,2	300,0
229	Тушенная раба	100	14,3	5,03	6,02	146,2
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	56,0
ПР	4.Хлеб пшеничный	100	4,96	0,92	2,76	148,3
						580,85

6-ой день

39	Перловка отварная рассыпчатая	250	5,8	12,2	20,7	306,0
451	Котлета мясная	110	7,96	9,22	7,27	286,42
349	Чай из плодов шиповника	200	0,24	0	12,84	98,36
ПР	Хлеб пшеничный	100	4,96	0,92	2,76	148,3
						839,08

7-ой день

28	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	250	11,7	7,32	17,8	316,86
19	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,0
ПР	Хлеб пшеничный	100	4,96	0,92	7,27	148,3
						521,16

8-ой день

443	Каша рисовая с мясом	250	15,8	22,2	38,4	356,2
686	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,6	56,0
ПР	Хлеб пшеничный	100	4,96	0,92	2,76	148,3
						560,5

9-ый день

1	Каша манная молочная	220	4,8	8,2	30,4	320,0
	Сыр твердых сортов (закуска)	15	4,13	8,0	34,12	45,0
	Масло сливочное (закуска)	10	7,3	4,3	38,27	73,3
24	Кофейный напиток на молоке	200	3,5	3,2	19,6	115,5
ПР	Хлеб пшеничный	100	4,96	0,92	2,76	148,3
						702,1

10-ый день

302	Гречка отварная рассыпчатая	200	8,9	6,7	39,84	231,86
243	Тефтели мясные	100	7,61	6,9	3,5	208,91
378	Чай сладкий с шиповником	200	0,2	0,0	13,6	56,0
ПР	Хлеб пшеничный	100	4,96	0,92	2,76	148,3
						705,06