Утверждаю:

Директор МБОУ ТР Плоскошская СОШ:
_____ /Балакирева Д.А./
Приказ № 126 от 21.08.2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00933B08B0F87400B9B7FA150E17669986
Владелец: Балакирева Дина Анатольевна
Действителен: с 10.04.2023 до 03.07.2024

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МБОУ ТР ПЛОСКОШСКАЯ СОШ

(возрастная группа 7 – 11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Греча отварная со сливочным маслом	200	6,76	1,24	39,88	184	679
	Сосиска отварная	70	7,28	15,12	0,84	116,67	536
	Чай с сахаром	200	0	0,44	21,6	90	942
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,4	
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	
	Сок	200	0,20	0,26	22,6	92	
Итого:			**19,14**	**20,74**	**119,22**	**719,67**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Макароны отварные с сливочным маслом	150	8,7	1,46	46,29	237,7	688
	Голень куриная	100	18,08	9,2	0,11	161	643
	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,2	32	131,8	867
	Вафли	20	0,64	0,56	16,22	68,42	
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:			**32,02**	**13,14**	**123,74**	**749,52**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	6,6	0,8	35,4	180,7	388
	Какао со сгущенным молоком	200	16,4	15	103,20	642	960
	Бутерброд с сыром	30/10	5,53	4,15	14,33	118,5	21
	Сок	200	0,20	0,26	22,6	92	
	Груша	100	0,73	0,37	10,83	42	
Итого:			**29,46**	**20,65**	**186,36**	**1075,2**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Суп картофельный с рисом и мясом курицы	250	10,5	7,25	29,25	220,5	204
	Кофейный напиток	200	6	10	9,6	150,2	958
	Пряник	20	0,08	1,12	15,38	72,8	
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	
Итого:			**20,88**	**19,89**	**81,65**	**590,1**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Рис отварной со сливочным маслом.	200	4,76	0,42	57,18	260	682
	Котлета рыбная	70	7,7	4,9	7	96,6	510
	Кисель	200	0	0	29,2	110,4	883
	Бутерброд с повидлом	30/10	3,24	1,35	18,26	101,2	2
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	
	Груша	100	0,73	0,37	10,83	42	
Итого:			**19,83**	**8,36**	**141,79**	**713,8**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Макароны отварные со сливочным маслом и тертым сыром	150/20	13,36	7,15	46,44	309,6	415
	Чай с сахаром	200	0	0,44	21,6	90	942
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,4	
	Сок	200	0,20	0,26	22,6	92	
Итого:			**15,06**	**10,21**	**105,62**	**575**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Греча отварная со сливочным маслом.	200	6,76	1,24	39,88	184	679
	Гуляш с мясом курицы	80	14,64	3,6	1,76	97,76	591
	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,2	32	131,8	867
	Вафли	20	0,64	0,56	16,22	68,42	
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:			**26,64**	**7,32**	**118,98**	**632,58**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Каша рисовая (молочная) со сливочным маслом	200	5	6,2	32	194	388
	Какао со сгущенным молоком	200	16,4	15	103,20	642	960
	Бутерброд с сыром	30/10	5,53	4,15	14,33	118,5	21
	Сок	200	0,20	0,26	22,6	92	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:			**27,53**	**26,01**	**181,93**	**1093,5**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Щи из свежей капусты с мясом курицы и сметаной	250	5	5	10	131.25	187
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	6	10	9,6	150,2	958
	Пряник	20	0,08	1,12	15,38	72,8	
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	
	Груша	100	0,73	0,37	10,83	42	
Итого:			**15,21**	**17,81**	**65,13**	**499,85**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Рис отварной со сливочным маслом.	200	4,76	0,42	57,18	260	682
	Котлета мясная	70	12,95	7,35	9,8	119	669
	Кисель	200	0	0	29,2	110,4	883
	Бутерброд с повидлом	30/10	3,24	1,35	18,26	101,2	2
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	
Итого:			**25,25**	**10,64**	**141,86**	**737,20**	