Утверждаю:

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00933B0B0F874008987FA150E17669986
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							
Второй завтрак	Макароны отварные со сливочным маслом.	150	8,7	1,46	46,29	237,7	688
	Гуляш с мясом курицы	80	14,64	3,6	1,76	97,76	591
	Кисель	200	0	0	29,2	110,4	883
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	
	Слойка	100	8	17,6	62,3	432	
Итого:		**570**	**34,74**	**23,98**	**158,87**	**981,46**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
Второй завтрак	Картофель тушеный с мясом курицы	200	11,4	11	24,8	146,6	320
	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,2	32	131,8	867
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	
	Розан	100	7,9	17,9	61,4	422	
Итого:		**540**	**23,5**	**30,42**	**137,52**	**804**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
Второй 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
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	
	Слойка	100	8	17,6	62,3	432	
Итого:		**610**	**29,11**	**26,69**	**177,8**	**1025**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
Второй завтрак	Голубцы «ленивые»	200	21,6	12,6	14,8	265,2	636
	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,2	32	131,8	867
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	
	Розан	100	7,9	17,9	61,4	422	
Итого:		**540**	**33,7**	**32,02**	**127,52**	**922,60**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
Второй завтрак	Картофельное пюре	200	4,2	1,6	29,4	150	299
	Сосиска отварная	70	7,28	15,12	0,84	166,67	536
	Кисель	200	0	0	29,2	110,4	883
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	
	Слойка	100	8	17,6	62,3	432	
Итого:		**610**	**22,88**	**35,64**	**141,06**	**962,67**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 1							
Второй завтрак	Макароны отварные со сливочным маслом.	150	8,7	1,46	46,29	237,7	688
	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
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	
	Слойка	100	8	17,6	62,3	432	
Итого:		**570**	**35,54**	**24,18**	**161,67**	**1002,86**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 2							
Второй завтрак	Голубцы «ленивые»	200	21,6	12,6	14,8	265,2	636
	Кисель	200	0	0	29,2	110,4	883
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	
	Розан	100	7,9	17,9	61,4	422	
Итого:		**540**	**32,9**	**31,82**	**124,72**	**901,2**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 3							
Второй завтрак	Макароны отварные со сливочным маслом	200	8,7	1,46	46,29	237,7	688
	Сосиска отварная	70	7,28	15,12	0,84	166,67	536
	Чай с сахаром	200	0	0,44	21,6	90	942
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	
	Слойка	100	8	17,6	62,3	432	
Итого:		**610**	**27,38**	**35,94**	**150,35**	**1029,97**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 4							
Второй завтрак	Греча отварная со сливочным маслом	200	6,76	1,24	39,88	184	679
	Сосиска отварная	70	7,28	15,12	0,84	166,67	536
	Кисель	200	0	0	29,2	110,4	883
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	
	Розан	100	7,9	17,9	61,4	422	
Итого:		**610**	**25,34**	**35,58**	**150,64**	**986,67**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 5							
Второй завтрак	Макароны отварные со сливочным маслом и тертым сыром	150/20	13,36	7,15	46,44	309,6	415
	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,2	32	131,8	867
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	
	Слойка	100	8	17,6	62,3	432	
Итого:		**510**	**25,56**	**26,27**	**160,06**	**977**	