Утверждаю:

Директор школы: **Н.Г. Лукшанова**

Приказ №132 от 02.09.2024г.

Примерное 10-дневное меню для организации питания обучающихся 5-11 классов (12 лет и старше)

МКОУ «Ачинеровская СОШ» на 2024-2025 учебный год

1 день	Название блюд	Выход вес порции	Энерг.ценн. Ккал	Пищевые вещества		
				белки	жиры	углеводы
Обед	1.Салат из свежих капусты и свеклы с р/м 2.Плов из мяса птицы 3.Какао с молоком 4.Хлеб пшеничный	150 300 200 100	105,0 397,8 105,6 274,0	5,0 35,7 5,8 11,5	0,5 12,3 5,8 4,5	20,3 32,4 34,4 43,5
2 день						
Обед	1. Суп крестьянский 2. Компот из сухофруктов 3. Бутерброд с икрой кабачковой	300 200 100/50	283,5 45,6 397,8	12,8 0,6 10,2	4,5 0,2 17,0	11,0 10,2 51,3
3 день						
Обед	1.Салат из свежих моркови и свеклы с р/м 2. Бефстроганов из мяса птицы 3. Макароны отварные 4. Чай с сахаром 5. Хлеб пшеничный	150 120 230 200 100	97,7 245,3 225,4 56,0 274,0	2,6 22,5 8,3 0,2 11,5	4,7 2,5 0,9 0,0 4,5	10,7 1,4 46,0 14,0 43,5
4 день						
Обед	1. Борщ со свежей капустой 2. Кисель с сахаром 3. Хлеб пшеничный 4. Кондитерские изделия (пряник)	300 200 100 50	225,3 110,8 274,0 206,3	5,0 0,2 11,5 2,5	7,5 0,0 4,5 2,5	11,7 29,4 43,5 35,7
5 день						
Обед	1.Салат витаминный с р/м 2. Гуляш из мяса птицы 3. Гречка отварная 4.Чай с молоком 5.Хлеб пшеничный	150 120 230 200 100	125,3 248,9 207,5 105,8 274,0	2,0 16,8 8,6 1,8 11,5	5,0 3,9 2,3 1,6 4,5	12,2 3,1 38,5 22,6 43,5

6 день						
Обед	1. Суп картофельный с бобовыми 2. Цикорий с молоком 3. Бутерброд с икрой кабачковой	300 200 100/50	278,3 24,2 397,8	10,2 0,6 10,2	5,3 0,4 17,0	14,0 4,4 51,3
7 день						
Обед	1. Салат винегрет с р/м 2. Макароны с тушёнкой 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пшеничный	150 300 200 100	115,0 437,1 56,0 274,0	2,6 21,3 0,2 11,5	7,2 9,3 0,0 4,5	10,2 61,8 14,0 43,5
8 день						
Обед	1. Суп рассольник 2. Компот из сухофруктов 3. Хлеб пшеничный 4. Кондитерские изделия (пряник)	300 200 100 50	201,8 45,6 274,0 206,3	8,7 0,6 11,5 2,5	9,8 0,2 4,5 2,5	20,0 10,2 43,5 35,7
9 день						
Обед	1.Салат витаминный с р/м 2. Картофель по-домашнему из мяса птицы 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пшеничный	150 300 200 100	125,3 391,2 56,0 274,0	2,0 23,4 0,2 11,5	5,0 4,5 0,0 4,5	12,2 26,7 14,0 43,5
10 день						
Обед	1.Суп с клёцками 2.Кисель 3.Хлеб пшеничный 4. Кондитерские изделия (сухари)	300 200 100 50	184,2 110,8 274,0 192,5	9,6 0,2 11,5 4,5	3,3 0,0 4,5 4,0	31,7 29,4 43,5 34,3