

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

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