

Утверждаю:



Директор школы:

Н.Г. Лукшанова

Приказ №126 от 01.09.2022г.

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

МКОУ «Ачинеровская СОШ» на 2022-2023 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 колбасой варёной	100/50	488,3	12,9	31,5	38,1
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. Бутерброд с колбасой варёной	100/50	488,3	12,9	31,5	38,1
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