

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Инкинская средняя общеобразовательная школа»

Утверждено
Директор школы:
_____ Е.В. Бабенко

Приказ от «29»августа 2024 № 130

Меню на 10 дней
для организации питания детей с 5 по 11 классы в 2024-2025году,
Возрастная группа : с 12 лет и старше.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевая ценность			Номер блюда
					Белки	Жиры	Углеводы	
1 День (Пн)	Макароны отварные	200	21,74	193,2	7,53	0,91	38,72	297
Завтрак	Котлеты ,биточки ,шницели	100	72,68	286	17,80	17,50	14,30	386
	Соус томатный	40	2,82	26,24	0,43	1,49	2,78	462
	Чай с лимоном	200	6,54	61	0,1	0	15,2	504
	Хлеб в ассортименте	30	3	70,5	2,28	0,24	14,76	114
	Итого:	570	106,78	636,94	10,34	2,64	71,46	
2 День (Вт)	Каша ячневая	200	18,27	271,2	6,4	11,4	35,76	261
Завтрак	Какао с молоком	200	17,42	144	3,6	3,3	25	508
	Булочка домашняя	80	20,42	310,67	6	10,4	48,3	583
	Йогурт 100 гр	100	29,88	78	2,8	2,5	11	пром.
	Хлеб в ассортименте	30	3	70,5	2,28	0,24	14,76	114
	Итого:	610	88,99	874,37	21,08	27,84	134,82	
3 День (Ср)	Яйцо отварное	40	10,21	63	5,1	4,6	0,3	306
Завтрак	Плов из отварной птицы	200	51,67	341,9	15,24	15,14	36,1	411
	Чай с сахаром	200	3,04	60	0,1	0	15	502
	Яблоко	100	13,76	47	0,4	0,4	9,8	
	Хлеб в ассортименте	30	3	70,5	2,28	0,24	14,76	114
	Итого:	570	81,68	582,4	23,12	20,38	75,96	
4 День (Чт)	Картофельное пюре	200	33,55	184	4,2	8,8	21,8	434
Завтрак	Рыба тушеная в сметанном соусе	200	50,08	194	19,4	10,4	5,8	348
	Напиток "Витошка с Витаминами"	200	15,37	80	0	0	19,4	пром.
	Хлеб в ассортименте	30	3	70,5	2,28	0,24	14,76	114
	Итого:	630	102	528,5	25,88	19,44	61,76	
5 День (Пт)	Каша гречневая рассыпчатая	200	33,07	337,4	11,40	10,45	49,44	243
Завтрак	Курица в соусе с томатом	120	55,3	192	13,6	13,5	4,1	410
	Компот из смеси сухофруктов	200	10,63	110	0,5	-	27	527
	Хлеб в ассортименте	30	3	70,5	2,28	0,24	14,76	114
	Итого:	550	102	709,9	27,78	24,19	95,3	
6 День (Пн)	Каша Дружба	200	17,32	226,2	5,25	11,65	25,05	266
Завтрак	Бутерброд с сыром	50	18,35	150,2	3,92	10,41	9,98	97
	Кофейный напиток с молоком	200	11,41	79	3,2	2,7	15,9	514
	Хлеб в ассортименте	30	3	70,5	2,28	0,24	14,76	114
	Йогурт 100 гр	100	29,88	78	2,8	2,5	11	пром.
	Итого:	580	79,96	603,9	17,45	27,5	76,69	
7 День (Вт)	Рагу из птицы	250	72,04	354,28	19,74	20,57	22,71	412
Завтрак	Чай с лимоном	200	6,54	61	0,1		15,2	504
	Булочка домашняя	80	20,42	310,67	6	10,4	48,3	583
	Хлеб в ассортименте	40	3	94	2,28	0,24	14,76	114
	Итого:	570	102	819,95	28,12	31,21	100,97	

8 День (Ср)	<i>Рис отварной</i>	200	30,61	272,8	4,92	8,09	45,08	419
Завтрак	<i>Гуляш из говядины</i>	120	97,6	297	20,6	22	4,2	373
	<i>Напиток "Витошка с Витаминами"</i>	200	15,37	80	0	0	19,4	пром.
	<i>Хлеб в ассортименте</i>	30	3	70,5	2,28	0,24	14,76	114
	Итого:	550	146,58	720,3	27,80	30,33	83,44	
9 День (Чт)	<i>Макаронь отварные</i>	200	21,74	193,2	7,53	0,91	38,72	297
Завтрак	<i>Печень говяжья - по Строгоновски</i>	110	66,63	213	18	13,8	4,3	403/451
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	10,63	110	0,5	-	27	527
	<i>Хлеб в ассортименте</i>	40	3	94	2,28	0,24	14,76	114
	Итого:	550	102	610,2	28,31	14,95	84,78	
10 День (Пт)	<i>Картофельное пюре</i>	200	33,55	184	4,2	8,8	21,8	434
Завтрак	<i>Тефтели из говядины паровые</i>	100	58,09	204	13,8	12,7	8,7	394
	<i>Соус сметанный</i>	40	6,83	46,12	0,62	4,25	1,35	451
	<i>Чай с лимоном</i>	200	6,54	61	0,1		15,2	504
	<i>Хлеб в ассортименте</i>	30	3	70,5	2,28	0,24	14,76	114
	Итого:	570	108,01	565,62	21	25,99	61,81	
		Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Вес блюда	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Итого за весь период		1020	230,88	224,47	846,99	6652,08	5750	
Среднее значение за период		102	23,09	22,45	84,7	665,21	575	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за			3,47	3,37	12,73			
102								
Составила _____ Чикова Т.В.								

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Составители: Перевалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка Л.С., Лир Д.Н., Тапешкина Н.В. Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова. Издание 7-е с дополнениями, 2013 год.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов 1-4 классов
ООО Новосибирск 2020.

