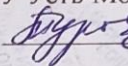


Утверждаю:
Директор МКОУ Усть-Мосихинская СОШ»

 Туровская О. П.

« 26 » августа 2024г.

**Примерное 10-дневное меню
для обучающихся 5-9 классов
Яснополянского филиала
МКОУ «Усть-Мосихинская СОШ»
в 2024-2025 учебном году
Возрастная категория: от 12 до 15 лет**

1 неделя

1 день Завтрак	Наименование блюда	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетич еская ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Каша вязкая молочная овсяная	250	8,6	11,3	34,3	272,9	54-9к-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-9гн-2020
	Хлеб	60	4,4	1,32	31,8	146,6	
	Сыр твердый в нарезке (порционный)	15	3,5	4,4	0	53,8	54-1з-2020
	Банан	150	1,62	0,5	34,26	134	
	Итого	775	21,92	20,42	111,66	693,3	
2 день Завтрак	Наименование блюдо	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергети ческая ценность в кал	. Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Картофельное пюре	300	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г-2020
	Биточки из говядины	100	18,3	17,5	16,6	295,1	54-6м-2020
	Соус красный основной	30	3,3	2,4	8,9	70,8	54-3соус- 2020
	Чай черный с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб	60	4,4	1,32	31,8	146,6	
	Итого	690	29,5	26,42	83,8	679,8	
3 день Завтрак.	Наименование блюда	Масса порции в грамм.	пищевые вещества в граммах			Энергети ческая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	8	4	14,6	215,7	54-12с-2020
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб	60	4,4	1,32	31,8	147,6	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	10,1	66,1	54-19з-2020
	Яйцо вареное	50	6,4	5,8	0,35	70	54-1з-2020
	Итого	570	19,4	19,32	76,65	580,4	

4 день Завтрак	Наименование блюда	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Макаронные отварные	200	5,4	4,9	32,8	196,8	54-3г-2020
	Курица отварная с овощами	250	21,2	12,33	1,17	154,83	54-21м-2020
	Соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,8	54-3соус- 2020
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб	60	4,4	1,32	31,8	146,6	
	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
Итого	820	35,5	21,05	96,77	662,83		
5 день Завтрак	Наименование блюда	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,3	6,3	36	253,7	54-4г-2020
	Тефтели мясные с соусом	150	8,87	10,83	11,71	191	286
	Хлеб	60	4,4	1,32	31,8	146,6	
	Чай черный с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
Итого	610	21,87	18,45	86,81	619,2		
6 день Завтрак	Наименование блюда	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Каша вязкая молочная овсяная	250	9,6	13,3	34,3	272,9	54-9к-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,9	11,3	86	54-9гн-2020
	Хлеб	60	4,4	1,32	31,8	147,6	
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	
Итого	710	18,6	19,32	97,0	600,5		
7 день Завтрак	Наименование блюда	Масса порции в гр	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Картофельное пюре	300	6,4	10,4	39,6	274,2	54-11г-2020
	Котлета из говядины	100	18,3	17,5	16,5	295,1	54-4м-2020
Соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,8	54-3соус- 2020	

	Хлеб	60	4,4	1,32	31,8	147,6	
	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з-2020
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Всего	690	33,4	31,72	119,1	877,2	
8 день завтрак	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Каша вязкая молочная пшенная	250	9,3	10,2	37,6	274,9	54-6к-2020
	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	54-22гн-2020
	Хлеб	60	4,4	1,32	31,8	146,6	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	66,1	54-19з-2020
	Банан	150	1,62	0,5	34,26	134	
	Итого	670	18,92	23,52	126,06	755	
9 день Завтрак	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Рис отварной	200	3,6	5,4	36,4	208,7	54-6г-2020
	Рыба тушеная в томате с овощами	200	19,2	12,4	8,8	206	54-11р-2020
	Чай черный с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб	60	4,4	1,32	31,8	147,6	
	Итого	660	27,5	19,06	83,7	590,2	
10 день завтрак	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-3г-2020
	Биточки из говядины	100	18,3	17,5	16,6	295,1	54-6м-2020
	Соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,8	54-3соус-2020
	Хлеб	60	4,4	1,32	31,8	147,6	
	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Итого	670	32,6	26,22	112,2	801,4	