

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ «Усть-Мосихинская СОШ»  
\_\_\_\_\_/О.П. Туровская/  
Приказ №60/2 от «28» августа 2023 г.

---

Десятидневное меню для учащихся 12-18 лет  
МКОУ «Усть- Мосихинская СОШ»  
Ребрихинского района Алтайского края

---

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г
Завтрак	Гуляш	120,0	20,3	19,7	4,8	278,4	54-2м
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром
	Сыр в нарезке	20	4,6	1,8	5,9	71,6	54-1з
	Нарезка из свежих огурцов	80,0	0,7	0,1	2,0	11,3	54-2з
	<b>Итого</b>	<b>615</b>	<b>32,6</b>	<b>27,3</b>	<b>74,4</b>	<b>688,2</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 2	Курица, тушеная с морковью	120	16,9	6,8	5,3	151,7	54-25м
	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром
	Масло порционное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>26,0</b>	<b>19,3</b>	<b>66,8</b>	<b>546,9</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г
Завтрак	Шницель из говядины	100	18,3	17,5	16,5	295	54-7м
	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1	54-3с
	Сыр порционный	20	4,6	1,8	5,9	71,6	54-1з
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром
	Кофейный напиток на молоке сгущённом	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
	<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>39</b>	<b>29,4</b>	<b>93,5</b>	<b>805,9</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя1							
День 4	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,9	54-7г
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	18,9	22	5,5	295,8	54-9р
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром
	Масло порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>26,2</b>	<b>34</b>	<b>69,4</b>	<b>943,3</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя1							
День 5							
Завтрак	Борщ с картофелем и сметаной	200	4,7	5	10,1	110,4	54-2с
	Какао	200	3,5	3,3	22,3	133,4	54-22гн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром
	Сыр порциями	20	4,6	1,8	5,9	71,6	54-1з
	<b>Итого</b>	<b>465</b>	<b>16,2</b>	<b>10,5</b>	<b>60,4</b>	<b>420,9</b>	

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 1	Суп-лапша	200	4,8	2,2	15,5	100,8	54-24 с
Завтрак	Булочка	60	5,2	1,8	34	172,6	54-9в
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>13,6</b>	<b>4,4</b>	<b>78,1</b>	<b>405,7</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 2							
Завтрак	Жаркое по домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,5	54-9м
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,00	54-1хн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром
	Сыр порциями	20	4,6	1,8	5,9	71,6	54-1з
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>33,6</b>	<b>25,6</b>	<b>69,3</b>	<b>655,6</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 3	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г
	Рыбная котлета	100	17,6	8,2	4,8	165,4	54-5р
	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1	54-3с
Завтрак	Кисель	200	0,4	0,1	14,4	59,7	54-1хн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром
	Масло порционное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>25,3</b>	<b>21,7</b>	<b>63</b>	<b>550,2</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 4	Каша перловая	200	5,9	7	40,6	249,5	54-5г
Завтрак	Гуляш	100	16,9	16,4	4	232	54-2м
	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1	54-3с
	Чай с лимоном	200	1,7	1,4	16,1	81	423
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром
	Сыр порциями	20	4,6	1,8	5,9	71,6	54-1з
	<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>33,2</b>	<b>27,5</b>	<b>93,2</b>	<b>753,7</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 5							
Завтрак	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	54-12м
	Какао	200	3,5	3,3	22,3	133,4	54-22гн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром
	Масло порционное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>34,3</b>	<b>19</b>	<b>77,7</b>	<b>619,6</b>	