


Сезон: осенне- зимний  
Возрастная категория: 7 лет и старше

"УТВЕРЖДАЮ"  
Директор МБОУ Стодолиценской СШ

  
В. А. Скобляков  
приложение к приказу № 266 от 31.08.2022

Примерное 10-ти дневное меню  
для питания учащихся 5-11 классов МБОУ Стодолиценской СШ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
затрак	Макароны с сыром	150/20	7,3	6,64	46,5	282	274\1995
	Сок фруктовый	200	0,6	0	23,6	104	ГОСТ
	Батон	50	4	0,45	24,55	117,5	ГОСТ
<b>ИТОГО</b>			<b>11,9</b>	<b>7,09</b>	<b>94,65</b>	<b>503,5</b>	
День 2							
завтрак	Каша "Подружки" молочная	200/10	7,5	11,38	39,54	290	ТТК
	Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,07	150	643\1995
	Сыр порционно	20	3,9	4	0	53	ГОСТ
	Батон	50	4	0,45	24,55	117,5	ГОСТ
<b>ИТОГО</b>			<b>19,27</b>	<b>19,63</b>	<b>89,16</b>	<b>610,5</b>	
День 3							
завтрак	Салат "Сеньор-помидор"	60	1,85	6,29	2,3	73	ТТК
	Плов из куриных окорочков	250	8,2	7,5	19,4	178	ТТК
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	433\М.2003
	Батон	50	4	0,45	24,55	117,5	ГОСТ
<b>ИТОГО</b>			<b>14,25</b>	<b>14,29</b>	<b>61,26</b>	<b>425,5</b>	
День 4							
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,99	14,02	53,46	388	255\1995
	Сосиска	65	5,7	15,82	0,3	166	ГОСТ
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	31,8	129	389\М2003
	Батон	50	4	0,45	24,55	117,5	ГОСТ
<b>ИТОГО</b>			<b>22,09</b>	<b>30,29</b>	<b>110,11</b>	<b>800,5</b>	
День 5							
завтрак	Макароны отварные с маслом	150/10	6,9	8	37,7	250	273\1995
	Гуляш	50/75	16,15	7,02	4,79	147	155\М.2003
	Напиток из сока	200	0,5	0	15,3	63	ТТК
	Батон	50	4	0,45	24,55	117,5	ГОСТ
<b>ИТОГО</b>			<b>27,55</b>	<b>15,47</b>	<b>82,34</b>	<b>577,5</b>	
Неделя 2							
День 6							

завтрак	Макароны с сыром	150/20	7,3	6,64	46,5	282	274\1995
	Напиток из сока	200	0,5	0	15,3	63	ТТК
	Батон	50	4	0,45	24,55	117,5	ГОСТ
<b>итого</b>			<b>11,8</b>	<b>7,09</b>	<b>86,35</b>	<b>462,5</b>	

День 7

завтрак	Каша пшеничная молочная	200/10	7,5	11,38	39,54	290	ТТК
	Кофейный напиток	200	1,36	1,61	10,64	61	423\М.2003
	Сыр порционнно	20	3,9	4	0	53	ГОСТ
	Батон	50	4	0,45	24,55	117,5	ГОСТ
<b>итого</b>			<b>16,76</b>	<b>17,44</b>	<b>74,73</b>	<b>521,5</b>	

День 8

завтрак	Салат "Школьные годы"	120	1,42	6,14	4,22	78	38\М.2003
	Плов из куриных окорочков	250	8,2	7,5	19,4	178	ТТК
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	433\М.2003
	Батон	50	4	0,45	24,55	117,5	ГОСТ
<b>итого</b>			<b>13,82</b>	<b>14,14</b>	<b>63,18</b>	<b>430,5</b>	

День 9

завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,99	14,02	53,46	388	255\1995
	Колбаса с подливой	50\50	5,7	15,82	0,3	166	ГОСТ
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	31,8	129	389\М2003
	Батон	50	4	0,45	24,55	117,5	ГОСТ
<b>итого</b>			<b>22,09</b>	<b>30,29</b>	<b>110,11</b>	<b>800,5</b>	

День 10

завтрак	Макароны отварные с маслом	150/10	6,9	8	37,7	250	273\1995
	Грудка ц/б тушеная в соусе	50/50	21,3	8,3	5	179	ТТК
	Сок фруктовый	200	0,6	0	23,6	104	ГОСТ
	Батон	50	4	0,45	24,55	117,5	ГОСТ
<b>итого</b>			<b>32,8</b>	<b>16,75</b>	<b>90,85</b>	<b>650,5</b>	

