

"УТВЕРЖДЕНО"

Директор МКОУ "Поспелихинская СОШ№3"



_____ / О.Ю. Трусова

Приказ " 31 " августа 2023г. № 391

**Примерное десятидневное меню
для организации питания учащихся 5-11 классов
в филиале МКОУ "Поспелихинская СОШ№3"**

12 лет Октября СОШ

на 2023 -2024 учебный год

в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

Возрастная категория: от 12 лет и старше .

23	Салат из свежих помидор	80	0,88	4,89	3,65	62,16	0,04	14,44	0	0,43	14,19	25,47	13,97	0,67
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	8,93	164,7	0,17	21,79	0	0,22	44,38	103,92	33,3	1,21
239	Тефтели рыбные	100	17,01	14,3	25,76	152,5	0,08	1,44	18,5	3,43	63,81	122,38	20,35	0,63
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого за завтрак		25,09	25,55	100,09	645,88	0,34	38,47	18,5	4,67	135,12	323,87	110,52	3,8
	День 6													
	Завтрак													
182	Каша жидкая молочная рисовая	220	11,1	7,72	42,4	291	0,06	1,17	58	0,21	130,39	241,51	36,51	0,94
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
14	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого за завтрак		20,81	20,37	83,02	606,25	0,12	2,61	137	0,79	405,02	456,72	77,22	3,44
	День 7													
	Завтрак													
289	Рагу из птицы	250	17,95	16,74	41,71	310	0,1	16,18	20,87	2,79	52,57	154,57	55,29	2,74
52	Салат из свеклы отварной	100	1,13	4,81	21,61	74,24	0,02	5,32	0	2,16	28,37	32,5	16,56	1,06
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого за завтрак		21,98	21,85	87,28	494,38	0,15	21,77	20,87	5,34	101,44	235,3	93,48	6,26
	День 8													
	Завтрак													
70	Овощи солёные(огурцы)	80	0,64	0,08	1,36	8	0,01	2,8	0	4	18,4	19,2	11,2	0,48
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	28,61	278,23	0,24	0	0	0	17,52	252	168	6,01
279	Тефтели	100	6,79	16,5	8,59	129,09	0,05	0,38	30	0,41	23,65	75,59	15	0,63
355	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	154,6	0,02	0,49	0	1,1	31,24	25,3	18,38	0,55
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого за завтрак		21,37	21,86	85,8	640,06	0,35	3,67	30	5,9	97,71	398,19	222,48	8
	День 9													
	Завтрак													
306	Горошек зелёный консервиро	80	2,31	2,17	14,63	47,36	0,05	7,76	11,2	0,19	19,13	49,07	16,15	0,56
	ванный													
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	8,93	164,7	0,17	21,79	0	0,22	44,38	103,92	33,3	1,21
268	Биточки	100	9,36	9,24	29,55	246,25	0,04	0,01	12,63	2,25	16,75	112,74	21,1	1,75
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого за завтрак		20,88	20,14	83,55	629,05	0,33	30,86	43,83	3,05	212,94	381,83	94,45	3,98
	День 10													
	Завтрак													
20	Салат из свежих огурцов	80	0,53	4,87	1,45	51,72	0,03	5,32	0	2,19	12,92	22,89	10,64	0,39

246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	19,62	202,2	0,01	0,96	0	0	18,88	93,62	16,22	1,6
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	4,42	41,67	252,67	0,1	0	0	1,45	7,3	55,75	31,68	1,67
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого за завтрак		23,01	23,69	92,43	638,73	0,17	9,11	0	4,04	60,2	202,76	70,84	4,35
	Итого за 10 дней		216,32	215,22	861,9	6120,27	2,32	147,21	548,54	33,5	2056,1	3438,04	1141,06	49,79
	Среднее значение за 10 дней		21,63	21,52	86,19	612,03	0,23	14,72	54,85	3,35	205,61	343,8	114,11	4,98
Исполнила повар Герасименко О.Н под руководством сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях														
под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельян -м.ДеЛи плюс ,2017 года.														

|