

Согласовано:
директор МБОУ Покровская СОШ "НОК"

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель

Тимошенко Е.А.

Погорелова Л.А.

**Примерное десятидневное меню для обучающихся
МБОУ Покровская СОШ "НОК" 2024 - 2025 г.г.**

12-17 лет

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

№	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества, г			калорийн ость ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
обед							
1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,7	10,55	12,9	165,700	133
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,26	9,423	44,496	303,660	243
3	Кофейный напиток с молоком	180	3,46	3,08	16,5	106,060	395
4	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,34	21,26	101,600	
	Соль йодированная за день	1,5					
	Итого:	620	21,7	23,393	95,156	677,02	

ВТОРОЙ ДЕНЬ

№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийн ость ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
обед							
1	Суп картофельный с бобами	250	4,9	5,35	20,15	148,250	150
2	Макароны отварные	150	7,002	4,5	44,514	246,870	273
3	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,34	21,26	101,600	
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	61,760	54-2гн-20
	Соль йодированная за день	1,5					
	Итого:	640	15,382	10,19	100,94	558,48	

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийн ость ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
обед							
1	Суп картофельный с крупой	250	1,6	5,075	17,05	120,250	2
2	Запеканка из творога со сметаной	200	30,06	24,89	17,67	439,860	297
3	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,06	15,24	60,740	54-3гн-20
4	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,34	21,26	101,600	
	Соль йодированная за день	1,5					
	Итого:	690	35,2	30,365	71,22	722,45	

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийн ость ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
обед							
1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,7	10,55	12,9	165,700	133
3	Картофельное пюре	150	4,34	6,9	18,98	196,040	472
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	61,760	54-2гн-20
5	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,34	21,26	101,600	
	Соль йодированная за день	1,5					
	Итого:	640	12,52	17,79	68,16	525,1	

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийн ость ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
обед							
1	Суп с макаронами изделиями	250	2,375	5,08	16,4	120,750	163
2	Плов из птицы	200	21,3	22,76	37	438,300	304
3	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,34	21,26	101,600	
4	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,06	15,24	60,740	54-3гн-20
	Соль йодированная за день	1,5					
	Итого:	690	27,215	28,24	89,9	721,39	

ШЕСТОЙ ДЕНЬ							
№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийн ость ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
обед							
1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,7	10,55	12,9	165,700	133
2	Плов из риса с курагой	200	4,4	7,2	56	332,000	279
3	Кофейный напиток с молоком	180	3,46	3,08	16,5	106,060	395
4	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,34	21,26	101,600	
	Соль йодированная за день	1,5					
Итого:		670	15,84	21,17	106,66	705,36	

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ							
№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийн ость ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
обед							
1	Суп картофельный с бобами	250	4,9	5,35	20,15	148,250	150
2	Биточки рубленые из птицы	90	15,28	20,15	7,45	269,500	417
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,76	5,364	25,794	174,258	464
4	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,06	15,24	60,740	54-3гн-20
6	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,34	21,26	101,600	
	Соль йодированная за день	1,5					
Итого:		730	29,48	31,264	89,894	754,348	

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ							
№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийн ость ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
обед							
1	Суп с макаронными изделиями	250	2,375	5,08	16,4	120,750	163
2	Макароны отварные	180	7,002	4,5	44,514	246,870	273
3	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,34	21,26	101,600	
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	61,760	54-2гн-20
	Соль йодированная за день	1,5					
Итого:		670	12,857	9,92	97,194	530,98	

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ							
№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийн ость ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
обед							
1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,7	10,55	12,9	165,700	133
3	Каша рассыпчатая пшеничная	150	11,64	6,264	50,56	292,500	255
4	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,06	15,24	60,740	54-3гн-20
6	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,34	21,26	101,600	
	Соль йодированная за день	2					
Итого:		640	19,88	17,214	99,96	620,54	

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ							
№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийн ость ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
обед							
1	Суп картофельный с крупой	250	1,6	5,075	17,05	120,250	2
2	Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,600	431
3	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,34	21,26	101,600	
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	61,760	54-2гн-20
	Соль йодированная за день	2					
Итого:		672	8,5	14,235	76,19	467,21	