

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		
<b>обед</b>							
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					
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>21,7</b>	<b>23,393</b>	<b>95,156</b>	<b>677,02</b>	

**ВТОРОЙ ДЕНЬ**

№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийн ость ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>обед</b>							
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					
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>15,382</b>	<b>10,19</b>	<b>100,94</b>	<b>558,48</b>	

**ТРЕТИЙ ДЕНЬ**

№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийн ость ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>обед</b>							
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					
	<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>35,2</b>	<b>30,365</b>	<b>71,22</b>	<b>722,45</b>	

**ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ**

№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийн ость ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>обед</b>							
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					
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>12,52</b>	<b>17,79</b>	<b>68,16</b>	<b>525,1</b>	

**ПЯТЫЙ ДЕНЬ**

№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийн ость ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>обед</b>							
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					
	<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>27,215</b>	<b>28,24</b>	<b>89,9</b>	<b>721,39</b>	

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					
<b>Итого:</b>		<b>670</b>	<b>15,84</b>	<b>21,17</b>	<b>106,66</b>	<b>705,36</b>	

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					
<b>Итого:</b>		<b>730</b>	<b>29,48</b>	<b>31,264</b>	<b>89,894</b>	<b>754,348</b>	

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					
<b>Итого:</b>		<b>670</b>	<b>12,857</b>	<b>9,92</b>	<b>97,194</b>	<b>530,98</b>	

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					
<b>Итого:</b>		<b>640</b>	<b>19,88</b>	<b>17,214</b>	<b>99,96</b>	<b>620,54</b>	

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					
<b>Итого:</b>		<b>672</b>	<b>8,5</b>	<b>14,235</b>	<b>76,19</b>	<b>467,21</b>	