

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	Птица отварная	100	26,08	26,32	0,35	342,040	439
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,423	44,496	303,660	243
4	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,08	16,5	106,060	395
5	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,34	21,26	101,600	
6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,200	
	Соль йодированная за день	1,5					
	Итого:	800	49,76	50,073	105,526	1071,26	

ВТОРОЙ ДЕНЬ

№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийн ость	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
обед							
1	Овощи по сезонной порциями (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	13,000	
2	Суп картофельный с бобами	250	4,9	5,35	20,15	148,250	150
2	Печень по строгановски	100	14,68	13,83	10,01	224,470	387
3	Макаронные отварные	180	7,002	4,5	44,514	246,870	273
4	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,34	21,26	101,600	
5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,200	
6	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,06	15,24	60,740	54-3гн-20
	Соль йодированная за день	1,5					
	Итого:	900	32,902	24,54	122,894	847,13	

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 сахаром	200	0,2	0,06	15,04	58,360	54-2гн-20
4	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,000	
5	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,34	21,26	101,600	
6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,200	
	Соль йодированная за день	1,5					
	Итого:	820	37,52	31,125	90,84	819,27	

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
2	Гуляш	100	15,81	42,86	3,03	461,570	373
3	Картофельное пюре	200	4,34	6,9	18,98	196,040	472
4	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,06	15,24	60,740	54-3гн-20
5	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,34	21,26	101,600	
6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,200	
	Соль йодированная за день	1,5					
	Итого:	820	30,37	61,07	81,43	1037,85	

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийн ость ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
обед							
1	Овощи по сезонной порциями (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	13,000	
2	Суп с макаронными изделиями	250	2,375	5,08	16,4	120,750	163
3	Плов из птицы	200	21,3	22,76	37	438,300	304
4	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,34	21,26	101,600	
5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,200	
7	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	15,04	58,360	54-2гн-20
	Соль йодированная за день	1,5					
	Итого:	820	29,935	28,7	101,42	784,21	

ШЕСТОЙ ДЕНЬ							
№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийн ость ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
обед							
1	Овощи по сезону порциями (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	13,000	
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,7	10,55	12,9	165,700	133
3	Плов из риса с курагой	200	4,4	7,2	56	332,000	279
4	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,08	16,5	106,060	395
6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,200	
7	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,34	21,26	101,600	
	Соль йодированная за день	1,5					
	Итого:	820	18,62	21,63	118,38	770,56	

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	100	15,28	20,15	7,45	269,500	417
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	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
5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,200	
6	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,34	21,26	101,600	
	Соль йодированная за день	1,5					
	Итого:	800	31,46	31,624	99,914	806,548	

ВОСЬМОЙ 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	Тефтели	100	1,9	8,43	13,51	137,760	423
3	Макароны отварные	180	7,002	4,5	44,514	246,870	273
4	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,200	
5	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,34	21,26	101,600	
6	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	15,04	58,360	54-2гн-20
	Соль йодированная за день	1,5					
	Итого:	800	16,737	18,77	120,744	717,54	

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
2	Наггетсы куриные	100	22,9	10,87	0,65	191,970	326
3	Каша рассыпчатая пшеничная	180	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
5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,200	
6	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,34	21,26	101,600	
	Соль йодированная за день	2					
	Итого:	800	44,76	28,444	110,63	864,71	

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	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,5	5,14	4,5	102,140	349
3	Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,600	431
4	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,34	21,26	101,600	
6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,200	
5	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	15,04	58,360	54-2гн-20
	Соль йодированная за день	2					
	Итого:	802	19,98	19,795	90,73	618,15	