

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы



В.С.Замятин

(Ф.И.О.)

«31 » августа 2023г.

МБОУ Степновская СОШ

**10-дневное меню для
5 -11 классов
2023 – 2024 учебный год**

1 день

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№ 309	Макароны отварные	200	8,77	9,35	57,93	336,51
№8	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	191
№ 223	Соус красный основной	50	0,77	4,14	5,0	60,4
№ 376	Чай с сахаром с витамином С	200	0,2	0,05	13,6	56,8
	Хлеб высший сорт	60	2,45	7,55	14,62	136
	Всего:					865,19

2 день

Возрастная категория: 11 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№437	Гороховое пюре	200	18,46	9,4	46,19	783
№105	Тефтели мясные	100	10,10	9,04	1,35	103,36
№ 223	Соус красный основной	50	0,77	4,14	5,0	31
№ 349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб высший сорт	60	2,45	7,55	14,62	136
	Всего					1186,16

3 день

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
№ 84	Суп картофельный рыбный	200	6,05	3,55	12,19	119,00
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
№ 359	Кисель	200	0,44	-	39,2	36
	Хлеб высший сорт	60	2,45	7,55	14,62	136
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	114,76
	Всего					468,76

4 день

Возрастная категория: 11 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№71	Нарезка из свежих огурцов и помидоров	60	0,80	7,60	4,80	22
№ 98	Жаркое по-домашнему	250	12,39	6,65	8,28	387,7
№ 376	Чай с сахаром с витамином С	200	0,2	0,05	13,6	56,8
	Хлеб высший сорт	60	2,45	7,55	14,62	136
	Груша	100	0,4	0,3	9,8	68,26
	Всего					670,76

5 день

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№ 181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251
№593	Булочка школьная	60	5,5	2	37,4	189
№ 349	Компот из сухофруктов	200	0,24	–	12,84	49,18
	Хлеб высший сорт	60	2,45	7,55	14,62	136
	Всего					625,18

6 день

Возрастная категория: 11 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№ 88	Каша перловая рассыпчатая	200	10,4	15,6	31,6	219
№105	Тефтели мясные	100	10,10	9,04	1,35	172
№ 379	Кофейный напиток с молоком	200	1,20	1,33	10,27	112
	Хлеб высший сорт	60	2,45	7,55	14,62	136
	Йогурт	50	10,0	6,4	17,0	174
	Всего					813

7 день

Возрастная категория: 11 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№ 302	Гречка отварная рассыпчатая	200	0,38	64,16	0,62	264, 0
№ 228	Соус красный основной	55	0,69	1,95	3,09	31
№ 82	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105
№ 376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	13,6	56,8
№71	Нарезка из свежих огурцов и помидоров	60	0,8	7,6	4,8	22
	Хлеб высший сорт	60	2,45	7,55	14,62	136
	Всего					614,80

8 день

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№ 104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	0,84	0,86	6,63	126,86
№18	Бутерброды с маслом	60	16,0	1,0	70,0	230,8
№ 376	Чай с сахаром с витамином С	200	0,2	0,05	13,6	56,8
	Хлеб высший сорт	60	2,45	7,55	14,62	136
	Яблоко	100	0,4	0,3	9,8	70,3
	Всего					504,62

9 день

Возрастная категория: 11 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№ 312	Пюре картофельное	200	2,34	16,71	3,79	174,02
№ 223	Соус красный основной	50	0,77	4,14	5,0	31
№ 268	Котлета	100	16,9	16,1	18,4	344
№71	Нарезка из свежих огурцов и помидоров	60	0,80	7,60	4,80	13,2
№ 349	Компот из сухофруктов	200	0,24	–	12,84	49,18
	Хлеб высший сорт	60	2,45	7,55	14,62	136
	Всего					747,40

10 день

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№ 265	Плов с мясом	200	14,14	11,70	13,97	438,0
№ 382	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	112
338	Груша	100	0,4	0,3	9,8	47
№ 1	Хлеб высший сорт	60	2,45	7,55	14,62	136
	Всего					733