

Утверждаю:
Директор: М.П. Домковская



**Примерное 10-дневное меню для учащихся 5-8 классов
на 2023 – 2024 год**

Основание: «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, сборник технологических нормативов». Москва 2011 год.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые Б	вещест Ж	ва У	Энергетическая ценность (ккал)
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.

понедельник

1	2 завтрак	3	4	5	6	7
54-20к-2020	Каша молочная гречневая	200	7,1	6,5	27,7	197,1
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,0	60,0
Пром.	апельсин	75	0	0	7	30
Пром	Хлеб	60	4	4	18	87,0
	Итого:	595	16,9	18,8	82,53	531,1

1	2 обед	3	4	5	6	7
54-7с-2020	Суп с макаронными изделиями	200	2,5	1,9	21,00	111,2
54-13з-2020	Икра кабачковая	50	2	1	5	78
243	Сосиски отварные	100	11,2	18	0,96	225
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	6	24	158
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,0	60,0
	Хлеб	60	4	4	18	87,0
	Итого:	770	22,7	30,9	83,96	719,2

Вторник

1	2 завтрак	3	4	5	6	7
174	Каша ячневая	200	8	12	41	107
54-25-гн-2020	Какао с молоком	200	2	0	0	121
409	<i>Пирожок с яйцом и рисом</i>	75	5,43	3,79	32,39	185
	Хлеб	60	4	4	18	87,0
	И того:	535	19,43	19,79	91,39	500

1	2 обед	3	4	5	6	7
45	Салат овощной	60	1,0	6,0	4,0	68,00
54-2с-2020	Суп «борщ»	200	2,0	5,0	10,0	96
288\331	Курица отварная	80	18,12	16,0	4,0	225,0
54-6г-2020	Рис рассыпчатая	150	3,6	5,2	38	213,2
54-25-гн-2020	Какао с молоком	200	2	0	0	121,0
	Хлеб	60	4	4	18	87,0
	Итого:	750	30,72	36,2	74	810,2

Среда

1	2 завтрак	3	4	5	6	7
54-7к-2020	Каша пшеничная	210	9	12	45	218
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,0
424	Булочка домашняя	170	5	3	36	190
	Хлеб	60	4	4	18	87,0
	Итого:	640	18	19	114	555

1	2 Обед	3	4	5	6	7
54-6с-2020	Суп с рыбными консервами	200	39,7	19,5	71,8	120,8
54-2м-2020	Гуляш	80	14,0	11,0	3,3	170,0
54-6с-2020	Макаронные изделия	200	6,7	7,1	46,6	277,0

54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,0
54-2з-2020	Овощи в нарезке	50	1,0	1,99	3,89	38
	Хлеб	60	4	4	18	87,0
	Итого:	790	65,4	43,59	158,59	752,80

Четверг

1	2 завтрак	3	4	5	6	7
175	Каша геркулесовая	200	9	13	40	118,0
	Хлеб	60	4	4	18	87,0
54-25хн-2020	Компот с\х	200	1,0	0,0	32,0	133,0
409	Пирожок с картошкой	80	5	2	14	194
	Итого:	540	19	19	104	532

1	2 обед	3	4	5	6	7
42	Салат овощной	80	1	7	6,0	92
54-8с-2020	<i>Суп картофельный с горохом</i>	200	7	4	19	136,0
54-2м-2020	плов	200	16	13	40	234
54-25хн-2020	Компот с\х	200	1,0	0,0	32,0	133,0
	Хлеб	60	4	4	18	87,0
	Итого:	740	29	28	115	682

Пятница

1	2 завтрак	3	4	5	6	7
54-8к-2020	Каша манная	200	8	12	40,99	267
54-10хн-2020	Кисель из ягод	200,0	0,0	0,0	13	52,0
396	Блины со сгущ.молоком	170	12,39	9,18	68,72	407,00
	Хлеб	60	4	4	18	87
	Итого:	630	24,39	25,18	140,71	813

1	2 обед	3	4	5	6	7
54-6з-2020	Салат из белокачанной капусты	50	1	4,8	1,9	54,7

54-10с-2020	Суп крестьянский крупой	200	3,0	4,99	15,78	117,0
54-9м-2020	Жарковье -по домашнему	80	8,1	6,3	8,2	121,9
54-10сн-2020	Кисель из ягод	200,0	0,0	0,0	13	52,0
	Хлеб	60	4	4	18	87
	Итого:	590	16,1	20,09	56,88	432,6

Понедельник

1	2 завтрак	3	4	5	6	7
54-16к-2020	Каша « дружба»	200	5,0	7,0	25,0	180
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,0
2	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156
	Хлеб	60	4	4	18	87
	Итого:	515	11,4	14,87	85,83	483

1	2 обед	3	4	5	6	7
54-2з-2020	Овощи в нарезке	50	1,0	1,99	3,89	38
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	6	24	158
54-10с-2020	Суп крестьянский с перловой крупой	200	2,9	4,6	16,2	117,3
54-9г-2020	Овощное рагу	150	2,0	0	12,6	59,0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,0
	Хлеб	60	4	4	18	87,0
	Итого:	810	12,9	16,59	89,69	519,3

Вторник

1	2 завтрак	3	4	5	6	7
174	Каша ячневая	200	8	12	41	107
54-25-	Какао с молоком	200	2	0	0	121

гн-2020						
	Хлеб	60	4	4	18	87,0
412	Пицца школьная	100	10,09	11,1	28,26	253
	Итого:	560	24,09	27,1	87,26	568

1	2 обед	3	4	5	6	7
54-13з-2020	Салат свекольный	50	1,0	2,2	3,8	38
54-1с-2020	Суп «щи»	200	1,7	5,4	58	77,5
288\331	Курица отварная	100	23,0	19,67	4,88	282,0
54-4г-2020	Гречка рассыпчатая	150	7,68	7,0	43,0	262
	Хлеб	60	4	4	18	87,0
54-25-гн-2020	Какао с молоком	200	3,1	4,7	22,7	145,6
	Итого:	760	39,38	38,27	127,68	867,5

Среда

1	2 завтрак	3	4	5	6	7
20	<i>Каша манная</i>	200	8,9	12	45	218
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,0
414	Пирог открытый	100	61,8	32,2	53,2	275,00
	Хлеб	60	4	4	18	87,0
	Итого:	560	74,7	48,2	131,2	640

1	2 обед	3	4	5	6	7
54-3с-2020	Суп рассольник Ленинградский	200	2,0	5,0	15,0	113,3
54-4м-2020	<i>Котлета мясная</i>	80	15,0	12,7	6,6	200,5
54-5г-2020	<i>Перловка рассыпчатая</i>	150	4,4	6	33,6	205
42	Салат овощной	80	1	7	6,0	92
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,0
	Хлеб	60	4	4	18	87,0
	Итого:	770	26,6	34,7	94,2	757,8

Четверг

1	2 Завтрак	3	4	5	6	7
175	Каша геркулесовая	200	9	13	40	118,0

424	<i>Булочка домашняя</i>	100	7	14	42	321
54-7хн-2020	Компот с х	200	1,0	0,0	32,0	133
	Хлеб пшеничный	60	4	4	18	87,0
	Итого:	560	21	31	132	659

1	2 обед	3	4	5	6	7
54-7с-2020	Суп картофельный с клецками	200,0	4,6	3,2	13,0	99,0
54-163-2020	<i>Винегрет</i>	60	1	7,1	6	91,8
54-9м-2020	<i>Жарковье -по домашнему</i>	80	8,1	6,3	8,2	121,9
54-7хн-2020	Компот с х	200	1,0	0,0	32,0	133
	Хлеб пшеничный	60	4	4	18	87,0
	Итого:	600	18,7	20,6	77,2	532,7

Пятница

1	2 завтрак	3	4	5	6	7
54-19к-2020	<i>Суп молочный</i>	200	26,3	27,6	92,1	321,8
54-22н-2020	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,0
494	<i>Коврижка на сгущ. молоке</i>	110	31	23	59	472
	Хлеб	60	4	4	18	87,0
	Итого:	570	61,3	54,6	184,1	1013,8

1	2 обед	3	4	5	6	7
54-6с-2020	Суп картофельный	200,0	2,5	1,9	21,0	111,2
54-11м-2020	Плов	200	15,5	13,2	40,3	342,0
48	Салат из овощей с морской капустой	50,0	1	1,99	3,89	78
54-22н-2020	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,0
	Хлеб	60	4	4	18	87,0
	Итого:	710	23	21,09	98,19	678,2