**Утверждаю:**

Директор МБОУ Поженская СОШ СОШ:

/Н.Н.Салоп./ Приказ № 126 от 21.08.2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ Поженская СОШ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые  Вещества (г) | | | Энергетич. ценность (ккал) | № рецеп туры |
| Б | Ж | У |
| **Неделя 1**  **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Греча отварная со сливочным  маслом | 200 | 6,76 | 1,24 | 39,88 | 184 | 679 |
|  | Сосиска  отварная | 70 | 7,28 | 15,12 | 0,84 | 116,67 | 536 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0,44 | 21,6 | 90 | 942 |
|  | Печенье | 20 | 1,5 | 2,36 | 14,98 | 83,4 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,32 | 19,32 | 103,6 |  |
|  | Сок | 200 | 0,20 | 0,26 | 22,6 | 92 |  |
| **Итого:** |  |  | **19,14** | **20,74** | **119,22** | **719,67** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые  Вещества (г) | | | Энергетич. ценность (ккал) | № рецеп туры |
| Б | Ж | У |
| **Неделя 1**  **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Макароны отварные с  сливочным маслом | 150 | 8,7 | 1,46 | 46,29 | 237,7 | 688 |
|  | Голень  куриная | 100 | 18,08 | 9,2 | 0,11 | 161 | 643 |
|  | Компот из  сухофруктов | 200 | 0,8 | 0,2 | 32 | 131,8 | 867 |
|  | Вафли | 20 | 0,64 | 0,56 | 16,22 | 68,42 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,32 | 19,32 | 103,6 |  |
|  | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |  |
| **Итого:** |  |  | **32,02** | **13,14** | **123,74** | **749,52** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые  Вещества (г) | | | Энергетич. ценность (ккал) | № рецеп туры |
| Б | Ж | У |
| **Неделя 1**  **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная со сливочным  маслом | 200 | 6,6 | 0,8 | 35,4 | 180,7 | 388 |
|  | Какао со сгущенным  молоком | 200 | 16,4 | 15 | 103,20 | 642 | 960 |
|  | Бутерброд с  сыром | 30/10 | 5,53 | 4,15 | 14,33 | 118,5 | 21 |
|  | Сок | 200 | 0,20 | 0,26 | 22,6 | 92 |  |
|  | Груша | 100 | 0,73 | 0,37 | 10,83 | 42 |  |
| **Итого:** |  |  | **29,46** | **20,65** | **186,36** | **1075,2** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые  Вещества (г) | | | Энергетич. ценность (ккал) | № рецеп туры |
| Б | Ж | У |
| **Неделя 1**  **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Суп картофельный с рисом и  мясом курицы | 250 | 10,5 | 7,25 | 29,25 | 220,5 | 204 |
|  | Кофейный  напиток | 200 | 6 | 10 | 9,6 | 150,2 | 958 |
|  | Пряник | 20 | 0,08 | 1,12 | 15,38 | 72,8 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,32 | 19,32 | 103,6 |  |
|  | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |  |
| **Итого:** |  |  | **20,88** | **19,89** | **81,65** | **590,1** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые  Вещества (г) | | | Энергетич. ценность (ккал) | № рецеп туры |
| Б | Ж | У |
| **Неделя 1**  **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Рис отварной  со сливочным маслом. | 200 | 4,76 | 0,42 | 57,18 | 260 | 682 |
|  | Котлета  рыбная | 70 | 7,7 | 4,9 | 7 | 96,6 | 510 |
|  | Кисель | 200 | 0 | 0 | 29,2 | 110,4 | 883 |
|  | Бутерброд с  повидлом | 30/10 | 3,24 | 1,35 | 18,26 | 101,2 | 2 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,32 | 19,32 | 103,6 |  |
|  | Груша | 100 | 0,73 | 0,37 | 10,83 | 42 |  |
| **Итого:** |  |  | **19,83** | **8,36** | **141,79** | **713,8** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые  Вещества (г) | | | Энергетич. ценность (ккал) | № рецеп туры |
| Б | Ж | У |
| **Неделя 2**  **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Макароны отварные со сливочным маслом и  тертым сыром | 150/20 | 13,36 | 7,15 | 46,44 | 309,6 | 415 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0,44 | 21,6 | 90 | 942 |
|  | Печенье | 20 | 1,5 | 2,36 | 14,98 | 83,4 |  |
|  | Сок | 200 | 0,20 | 0,26 | 22,6 | 92 |  |
| **Итого:** |  |  | **15,06** | **10,21** | **105,62** | **575** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые  Вещества (г) | | | Энергетич. ценность (ккал) | № рецеп туры |
| Б | Ж | У |
| **Неделя 2**  **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Греча отварная со сливочным  маслом. | 200 | 6,76 | 1,24 | 39,88 | 184 | 679 |
|  | Гуляш с мясом  курицы | 80 | 14,64 | 3,6 | 1,76 | 97,76 | 591 |
|  | Компот из  сухофруктов | 200 | 0,8 | 0,2 | 32 | 131,8 | 867 |
|  | Вафли | 20 | 0,64 | 0,56 | 16,22 | 68,42 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,32 | 19,32 | 103,6 |  |
|  | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |  |
| **Итого:** |  |  | **26,64** | **7,32** | **118,98** | **632,58** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые  Вещества (г) | | | Энергетич. ценность (ккал) | № рецеп туры |
| Б | Ж | У |
| **Неделя 2**  **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша рисовая (молочная) со сливочным  маслом | 200 | 5 | 6,2 | 32 | 194 | 388 |
|  | Какао со сгущенным  молоком | 200 | 16,4 | 15 | 103,20 | 642 | 960 |
|  | Бутерброд с  сыром | 30/10 | 5,53 | 4,15 | 14,33 | 118,5 | 21 |
|  | Сок | 200 | 0,20 | 0,26 | 22,6 | 92 |  |
|  | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |  |
| **Итого:** |  |  | **27,53** | **26,01** | **181,93** | **1093,5** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые  Вещества (г) | | | Энергетич. ценность  (ккал) | №  рецеп туры |
| Б | Ж | У |
| **Неделя 2**  **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Щи из свежей капусты с мясом курицы  и сметаной | 250 | 5 | 5 | 10 | 131.25 | 187 |
|  | Кофейный напиток со  сгущенным молоком | 200 | 6 | 10 | 9,6 | 150,2 | 958 |
|  | Пряник | 20 | 0,08 | 1,12 | 15,38 | 72,8 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,32 | 19,32 | 103,6 |  |
|  | Груша | 100 | 0,73 | 0,37 | 10,83 | 42 |  |
| **Итого:** |  |  | **15,21** | **17,81** | **65,13** | **499,85** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые  Вещества (г) | | | Энергетич. ценность (ккал) | № рецеп туры |
| Б | Ж | У |
| **Неделя 2**  **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Рис отварной со сливочным  маслом. | 200 | 4,76 | 0,42 | 57,18 | 260 | 682 |
|  | Котлета  мясная | 70 | 12,95 | 7,35 | 9,8 | 119 | 669 |
|  | Кисель | 200 | 0 | 0 | 29,2 | 110,4 | 883 |
|  | Бутерброд с  повидлом | 30/10 | 3,24 | 1,35 | 18,26 | 101,2 | 2 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,32 | 19,32 | 103,6 |  |
|  | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |  |
| **Итого:** |  |  | **25,25** | **10,64** | **141,86** | **737,20** |  |