



Утверждаю:  
Директор *С.Н.Воробьева* С.Н.Воробьева

Примерное десятидневное ( при пятидневной рабочей неделе) меню для обучающихся 5-11 классов (возрастная категория 12-17 лет)

**МБОУ «Сидоровская СОШ» 2023-2024 учебный год**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецептуры
<b>День 1-й понедельник</b>							
завтрак	Борщ с мясом	250	1,6	10	12	234	176
	Каша вязкая рисовая молочная	200	3,09	4,07	36,98	197	412
	ХЛЕБ	50	5,8	8,3	14,83	157	3
	Чай с сахаром	200			15,29	60	943
итого		700	10,49	22,37	79,1	648	
<b>День 2-й Вторник</b>							
	Суп с рыбными консервами	230	9,67	5,49	12,77	142,58	168
	Овощное рагу с мясом	230	2,72	3,28	10,9	250	348
	Кисель+ «С»	200	0,2	0	15,3	49,6	948

	хлеб	50	5,8	8,3	14,83	200	3
итого		710	18,39	17,07	53,8	642,18	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецептуры
<b>День-3 й</b>							
<b>среда</b>							
	Суп-лапша с мясом	250	7.66	8,58	17,14	176,42	223
	Рыба по-польски	100	15	5.5	0,9	73	501
	Каша перловая	200	11	6,2	51,3	260	405
	хлеб	50	5,8	8,3	14,83	200	3
	Чай с сахаром	200	0	0	15.29	60	943
итого		800	39,46	28,58	99,46	769,42	
<b>День 4-й</b>							
<b>четверг</b>							
	Борщ с мясом	250	1,6	10	12	234	176

	Плов с мясом	230	16	14	43	360	642
	Хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158	
	Кофейный напиток	200	2,8	1,75	24,5	160	1024
итого		730	23,85	26,15	115,15	912	
<b>День 5-й</b> <b>пятница</b>	Суп-лапша с мясом	250	7.66	8,58	17,14	176,42	223
	Котлета	100	7	11,9	37	150	658
	Рожки отварные с маслом	150	7,5	0,9	48,7	300	442
	Соус томатный	30	0,294	2,16	2,46	30,87	587
	Чай с сахаром	200	0	0	15.29	60	943
	Хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158	
итого		780	25,9	15,36	156,2	875	
<b>День 6-й</b> <b>понедельник</b>	Рассольник на мясном бульоне	250	7.66	8,58	17,14	176,4	223
	Каша манная со сливочным маслом	200	6,11	10,72	50	146	

	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,8	8,3	14,83	200	3
	Чай с сахаром	200	0	0	15.29	60	943
итого		700	19,57	27,6	97,26	582,4	
<b>День 7-й</b> <b>вторник</b>	Борщ с мясом	250	1,6	10	12	234	176
	Плов с мясом	230	16	14	43	360	642
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,8	8,3	14,83	200	3
	Чай с сахаром с лимоном	200	0	0	15.29	60	1009
итого		730	20,33	24,38	105,14	592,76	
<b>День 8-й</b> <b>среда</b>	Суп с рыбными консервами	230	9,67	5,49	12,77	142,58	168
	Каша вязкая рисовая молочная со сливочным маслом	200	3,09	4,07	36,98	230	412
	Кисель+ «С» витаминизация	200	0,2	0	15,3	49,6	948
	хлеб	50	5,8	8,3	14,83	200	3

итого		680	17,07	10,56	115,4	617,48	
<b>День 9-й</b> <b>четверг</b>	Суп гороховый	230	9,83	8,88	16,8	135	102
	Котлета	100	12,44	11,9	37	150	658
	Рожки отварные с маслом	150	7,5	0,9	48,7	330	326
	Соус томатный	30	0,294	2,16	2,46	30,87	587
	Хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158	
	Чай с сахаром	200	0	0	15,29	60	1009
итого		760	34,174	24,36	167,19	833,87	
<b>День 10-й</b> <b>пятница</b>							
	Суп-лапша с мясом	250	7,66	8,58	17,14	176,42	223
	Каша рассыпчатая гречневая с мясом	200	4	3	22	250	405

	КОМПЮТ	200	0	0	24,3	170	932
	хлеб	50	5,8	8,3	14,83	157	3
Итого		700	17,46	19,88	69,26	753,42	