

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Территориального отдела Управления
Роспотребнадзора

Новичихина И.В.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор «МКОУ Кудринская СОШ»

Богачева Л.А.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации питания обучающихся
МКОУ «Кудринская СОШ» на 2023-2024 учебный год
для обучающихся 1-11-х классов завтраки.

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Вес порции				жиры	углеводы	Кол-во калорий
		Белки	Жиры	Углеводы	Калории			
	День 1: понедельник							
	завтрак							
	Макаронны со сл. маслом, биточки запеченные	200/50	6,76					
	Хлеб ржаной	20	1		11,43	21,61	216	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,4		0,2	6,4	38	
	Хлеб пшеничный	50	3,85		0,2	14,20	56	
	Итого:				1,5	24,9	131	310
	День 2: вторник							
	завтрак							
	Омлет натуральный	200	8,4					
	Салат из свежих(соленых) огурцов	100	4,8		17	1,9	192	
	Хлеб ржаной	20	1		0	12,0	67,5	
	Компот из с/морож. фруктов	200	12		0,2	6,4	38	
	Хлеб пшеничный	50	3,85		9,6	142,4	67,4	
	Итого:				1,5	24,9	131	495,9
	День 3: среда							
	завтрак							
	Каша молочная рисовая (пшениная с тыквой) со сл. Масло и сахаром	200/5	6,00					
	Хлеб ржаной	20	1		6,4	30,60	196	
	Хлеб пшеничный	50	3,85		0,2	6,4	38	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5		1,5	24,9	131	
	Бутерброд с сыром	50/20	4,57		3,6	28,7	152	
	Итого:				9,94	30,61	232,4	

Итого:								749,4
День 4: четверг								
<i>Завтрак</i>								
Манная запеканка с мёдом		200/10		317.9		14.63	15.08	487
Чай сладкий		200		0.4		0.2	14.20	56
Итого:								543
День 5: пятница								
<i>Завтрак</i>								
Плов из мяса птицы								
Салат из свежих(соленых) огурцов		200/50		36.55		39.98	45.58	488
Хлеб ржаной		100		4.8		0	12.0	67.5
Кисель из с.м. ягод		20		1		0.2	6.4	38
Хлеб пшеничный		200		12		9.6	142.4	67.4
Итого:		50		3.85		1.5	24.9	131
День 6: понедельник								
<i>Завтрак</i>								
Оладьи с повидлом								
Кисло-молочный продукт		200/20		20.0		33.4	3.8	298.6
Чай с сахаром		100		5.0		3.2	8.5	85
Итого:		200/7		0.4		0.2	14.20	56
День 7: вторник								
<i>завтрак:</i>								
Омлет натуральный								
Салат из свежих(соленых) огурцов		200		8.4		17	1.9	192
Хлеб ржаной		100		4.8		0	12.0	67.5
Чай сладкий		20		1		0.2	6.4	38
Хлеб пшеничный		200/7		0.4		0.2	14.20	56
Итого:		50		3.85		1.5	24.9	131
День 8: Среда								
<i>завтрак</i>								
Каша молочная (с крупами овсяная, гречневая) со сл. Масло и сахаром		200/5		6.00		6.4	30.60	196

Хлеб ржаной	20	1	0,2	6,4	38
Чай сладкий	200	0,4	0,2	14,20	56
Яйцо куриное отварное	60	7,62	6,54	0,42	94,2
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131
Итого:					515,2
День 9: четверг					
Завтрак					
Плов из мяса птицы	200/50	36,55	39,98	45,58	488
Салат из свежей (квашеной) капусты	100	0,95	9,35	6,52	184
Хлеб ржаной	20	1	0,2	6,4	38
Чай сладкий с лимоном	200/7	0,4	0,2	14,20	56
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131
Итого:					897
День 10: пятница					
завтрак					
Манная запеканка с повидлом	200/20	317,9	14,63	15,08	487
Какао с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152
Итого:					639

Использованы следующие сборники рецептов: 1. под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна,
2. под редакцией В.Т. Лапшиной,
3. под редакцией Коровка Л.С., Перевалов А.Я.