

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
среднего общего образования «Школа № 15» пос. Биракан
(МБОУ СОО № 15 п. Биракан)**

Утверждаю
Директор школы



Ю.М. Приходько

Приказ № 70 от « 24 » августа 2022г.

**Примерное десятидневное меню
для учащихся 1 - 4 классов**

День п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергет. ценность
				белки	жиры	углеводы	
1 день	311	Каша молочная манная	200	6,5	8,0	30,7	221
		Хлеб пшеничный	100	2,7	0,98	16,7	84
	747	Сосиска запеч. в тесте	100	6,6	8,0	18,8	175
	685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,3	37
		Фрукт	100				
				15,9	16,98	75,5	517
2 день	423	Бефстроганов	100	22,5	28,0	6,0	366
	332	Макаронны отв. с маслом	150	6,6	4,7	39,4	230
		Хлеб ржаной	80	0,6	4,0	2,1	48,3
	64	Салат из свеклы	80	1,1	6,6	5,3	84
	3	Бутерброд с маслом, сыром	50/20/30	9,2	11,6	24,2	242
	685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,3	37
				40,1	54,9	86,3	1007,3
3 день	413	Сосиска отварная с маслом	100	10,0	21,7	0,8	238
	297;593	Рис отварной с соусом	150/50	4,9	6,9	47,5	276
	16	Салат из свежих огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44
		Хлеб ржаной	80	0,6	4,0	2,1	48,3
	741	Ватрушка с творогом	70	8,6	4,2	27,1	183
	686	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	9,3	37
				24,8	40,4	89,0	824,3
4 день	437	Гуляш из филе куриного	100	17,3	18,1	3,2	245
	332	Макаронны отв. с маслом	150	6,6	4,7	39,4	230
	3	Салат из зеленого горошка	80	2,6	8,0	8,1	116,0
	693	Какао на молоке	200	3,6	3,3	13,7	98
		Хлеб пшеничный	100	2,7	0,98	16,7	84
		Хлеб ржаной	40	0,6	4,0	2,1	48,3
				33,4	39,08	83,2	821,3
5 день	451	Котлета из филе кур	100	15,0	21,4	15,5	316
	297;593	Каша гречневая с соусом	150/50	10,8	8,1	47,4	309
	19	Салат из свежих помидор	80	0,7	3,6	3,6	51
		Хлеб ржаной	80	0,6	4,0	2,1	48,3

		Пряник	100	4,8	5,1	36,4	209
	686	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,3	37
				32,0	42,2	114,1	968,3
6 день	413	Колбаса отварная с маслом	100	10	21,7	0,8	238
	332	Макароны отв. с маслом	180/5	6,6	4,7	39,4	230
	7	Икра кабачковая	80	1,0	3,8	5,4	59
		Хлеб ржаной	80	0,6	4,0	2,1	48,3
	769	Булочка «домашняя»	100	5,2	7,2	36,1	231
	685	Чай с сахаром	200	4,4	1,6	30,8	150
				27,8	43,0	114,6	956,3
7 день	451	Котлета из филе кур	100	15,0	21,4	15,5	316
	297;593	Рис отварной с соусом	150/50	4,3	4,7	44,1	240
	43	Салат из свежей капусты	80	1,7	3,6	8,2	71,6
		Хлеб ржаной	80	0,6	4,0	2,1	48,3
		Кекс	100	4,8	5,1	36,4	209
	639	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
				26,9	38,9	137,5	1005,9
8 день	413	Сосиска отварная с маслом	100	10,6	2,4	10,6	139
	297;593	Каша гречневая с соусом	150/50	3,7	11,1	26,8	224
	19	Салат из свежих помидор	80	0,7	3,6	3,6	51
		Хлеб ржаной	80	0,6	4,0	2,1	48,3
	1	Бутерброд с маслом	500/20	4,1	17	24,3	269
	686	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	9,3	37
				19,8	38,1	76,7	768,3
9 день	462	Тефтели из филе кур	100	9,2	13,0	10,7	197
	520	Картофельное пюре с маслом	180	10,8	8,1	47,4	309
	45	Салат из свежей капусты	80	1,2	4,0	6,1	66
		Хлеб ржаной	80	0,6	4,0	2,1	48,3
		Печенье	100	4,8	5,1	36,4	209
	692	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,8	14,9	94
				29,5	37	154,6	923,3
10 день	371	Рыба припущенная	100	18,0	5,7	0,5	125
	297;593	Рис отварной с соусом	150/50	4,3	4,7	44,1	240
	20	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,6	3,8	2,9	48,0
		Хлеб ржаной	80	0,6	4,0	2,1	48,3

	1	Бутерброд с маслом сливочным	50/20	4,1	17	24,3	269
	685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,3	37
				27,7	35,2	83,2	767,3
		Итого за 10 дней		277,9	385,76	1014,7	8559,3

День п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергет. ценность
				белки	жиры	углеводы	
1 день	311	Каша молочная манная	200/5	7,8	9,6	36,84	265,2
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	34,7	204
	747	Сосиска запеч. в тесте	100	6,6	8,0	18,8	175
	685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,3	37
				22,1	18,5	99,64	681,2
2 день	423	Бефстроганов	100	22,5	28,0	6,0	366
	332	Макароны отв. с маслом	200/5	7,92	5,64	47,28	276
		Хлеб ржаной	80	7,6	0,9	34,7	204
	685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,3	37
				38,12	34,54	97,28	883
3 день	413	Сосиска отварная с маслом	100	10,0	21,7	0,8	238
	297;593	Рис отварной с соусом	150/50	4,9	6,9	47,5	276
	16	Салат из свежих огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44
		Хлеб ржаной	80	0,6	4,0	2,1	48,3
	741	Ватрушка с творогом	70	8,6	4,2	27,1	183
	686	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	9,3	37
				24,8	40,4	89,0	824,3
4 день	437	Гуляш из филе куриного	100	17,3	18,1	3,2	245
	332	Макароны отв. с маслом	180/5	6,6	4,7	39,4	230
	3	Салат из зеленого горошка	80	2,6	8,0	8,1	116,0
	693	Какао на молоке	200	3,6	3,3	13,7	98
		Хлеб пшеничный	100	2,7	0,98	16,7	84
		Хлеб ржаной	80	0,6	4,0	2,1	48,3
				33,4	39,08	83,2	821,3
5 день	451	Котлета из филе кур	100	15,0	21,4	15,5	316
	297;593	Каша гречневая с соусом	150/50	10,8	8,1	47,4	309
	19	Салат из свежих помидор	80	0,7	3,6	3,6	51
		Хлеб ржаной	80	0,6	4,0	2,1	48,3

		Пряник	100	4,8	5,1	36,4	209
	686	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	9,3	37
				32,0	42,2	114,1	968,3
6 день	413	Колбаса отварная с маслом	100	10	21,7	0,8	238
	332	Макаронны отв. с маслом	180/5	6,6	4,7	39,4	230
	7	Икра кабачковая	80	1,0	3,8	5,4	59
		Хлеб ржаной	80	0,6	4,0	2,1	48,3
	769	Булочка «домашняя»	100	5,2	7,2	36,1	231
	685	Чай с сахаром	200	4,4	1,6	30,8	150
				27,8	43,0	114,6	956,3
7 день	451	Котлета из филе кур	100	15,0	21,4	15,5	316
	297;593	Рис отварной с соусом	150/50	4,3	4,7	44,1	240
	43	Салат из свежей капусты	80	1,7	3,6	8,2	71,6
		Хлеб ржаной	80	0,6	4,0	2,1	48,3
		Кекс	100	4,8	5,1	36,4	209
	639	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
				26,9	38,9	137,5	1005,9
8 день	413	Сосиска отварная с маслом	100	10,6	2,4	10,6	139
	297;593	Каша гречневая с соусом	150/50	3,7	11,1	26,8	224
	19	Салат из свежих помидор	80	0,7	3,6	3,6	51
		Хлеб ржаной	80	0,6	4,0	2,1	48,3
	1	Бутерброд с маслом	50/20	4,1	17	24,3	269
	686	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	9,3	37
				19,8	38,1	76,7	768,3
9 день	462	Тефтели из филе кур	100	9,2	13,0	10,7	197
	520	Картофельное пюре с маслом	180	10,8	8,1	47,4	309
	45	Салат из свежей капусты	80	1,2	4,0	6,1	66
		Хлеб ржаной	80	0,6	4,0	2,1	48,3
		Печенье	100	4,8	5,1	36,4	209
	692	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,8	14,9	94
				29,5	37	154,6	923,3
10 день	371	Рыба припущенная	100	18,0	5,7	0,5	125
	297;593	Рис отварной с соусом	150/50	4,3	4,7	44,1	240
	20	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,6	3,8	2,9	48,0
		Хлеб ржаной	80	0,6	4,0	2,1	48,3

	1	Бутерброд с маслом сливочным	50/20	4,1	17	24,3	269
	685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,3	37
				27,7	35,2	83,2	767,3
		Итого за 10 дней		277,9	385,76	1014,7	8559,3