

«Утверждаю»
И.о.директора МКОУ ООШ с.Тахтоямск

Каснутдинова Н.С.



Примерное 10-дневное меню

МКОУ «Основная общеобразовательная школа с.Тахтоямск»

На осенне-зимний период (возрастная категория 12 лет и старше)

2022-2023 учебный год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя1 День1							
завтрак	фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	№338
	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36	№15
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	58	№13002
	Каша пшенная жидкая молочная с маслом	210	7,51	11,72	37,05	285,0	№182
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28	№376
Итого за завтрак		550	12,71	15,42	72,35	454,0	
полдник	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	№859
	плюшка	150	11,34	20,1	93,3	386,7	№421
Итого за полдник		350	11,54	20,3	115,6	496,7	
Итого за день		900	24,25	35,72	187,95	950,7	
Неделя1 День2							
завтрак	Зеленый горошек с луком репчатым	60	0,22	3,01	0,75	30,6	№30
	Котлеты рыбные	100	10,49	3,51	11,26	115,78	№143
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	№694
	Хлеб пшеничный с маслом	40	2,47	5,67	17,50	103,34	№2
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28	№376
Итого за завтрак		550	16,44	16,99	63,96	414,97	
полдник	фрукт	150	0,6	0,6	14,70	70,50	№338
	кисель из плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80	№869
Итого за полдник		350	0,20	0,64	42,2	181,3	
Итого за день		900	16,64	17,63	106,16	596,27	

Неделя1 День3							
завтрак	каша вязкая овсяная молочная	210	18,99	28,23	84,34	667,8	№ 173
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28	№376
	Хлеб пшеничный с маслом	40	2,47	5,67	17,50	103,34	№2
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	№338
Итого за завтрак		550	22,06	34,3	125,64	846,14	
полдник	Бутерброд с повидлом	150	37,59	34,48	164	1075,50	№2
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	№859
Итого за полдник		350	37,79	34,68	186,3	1185,5	
Итого за день		900	59,85	68,98	311,94	2031,64	
Неделя1 День4							
завтрак	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	№338
	Рагу из овощей	200	3,06	14,67	19,26	221,34	№321
	чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	№377
	Хлеб пшеничный с маслом	50	3,09	7,09	21,88	129,17	№2
Итого за завтрак		550	15,57	24,44	66,36	512,17	
полдник							
	кондитерские изделия	150	20,7	19,50	44,40	471	
	сок	200	1,0	0,0	24,2	100	№389
Итого за полдник		350	21,7	19,50	68,60	571	
Итого за день		900	37,27	43,94	134,96	1083,17	
Неделя1 День5							
завтрак	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	№338
	макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	№202
	Тефтели мясные	60	8,87	9,83	11,71	171	№279
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28	№376
	Хлеб пшеничный с маслом	40	2,46	5,67	17,5	103	№2
Итого за завтрак		550	17,39	21,69	83,46	544,7	
полдник	Напиток из плодов сухих	200	0,42	0,10	15,84	66,54	№475
	Булочка веснушка	150	11,7	9,18	99,24	417,0	№429
Итого за полдник		350	12,12	9,28	115,08	483,54	
Итого за день		900	29,15	30,97	198,54	1028,24	

Неделя2							
День6							
завтрак	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	№338
	каша рассыпчатая с маслом и сахаром, молоком, гречневая	200	6,43	11,61	40,88	293,8	№171
	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	№945
	Хлеб пшеничный с маслом	50	3,09	7,09	21,88	129,17	№2
Итого за завтрак		550	11,32	20,7	88,96	555,97	
полдник	Кисель из брусники	200	0,0	0,0	26,0	106,0	№350
	плюшка	150	11,34	20,1	93,3	386,7	№421
Итого за полдник		350	11,34	20,1	119,3	492,7	
Итого за день		900	22,66	40,8	208,26	1048,67	
Неделя2							
День7							
завтрак	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	№338
	плов	200	38,8	19,0	107,4	602	№265
	чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	№377
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	26,0	131	№130 02
Итого за завтрак		550	52,02	23,18	158,62	894,66	
полдник							
	ватрушка с повидлом	150	10,2	7,08	58,44	337,94	№557
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28	№376
Итого за полдник		350	10,4	7,08	72,44	365,94	
Итого за день		900	62,42	30,26	231,06	1260,6	
Неделя2							
День8							
завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	№338
	Каши манная молочная	200	6,24	6,10	19,70	158,64	№390
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28	№376
	Хлеб пшеничный с маслом	50	3,09	7,09	21,88	129,17	№2
Итого за завтрак		550	9,93	13,59	65,38	362,81	
полдник	молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	108	№965
	кондитерские изделия	150	20,7	19,5	44,4	493,2	
Итого за полдник		350	26,5	24,5	54	601,2	
Итого за день		900	36,43	38,09	119,38	964,01	

Неделя2 День9							
завтрак	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	№338
	макароны отварные с сыром	200	19,86	13,6	84,87	522,71	№204
	чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	№377
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	26,0	131	№130 02
Итого за завтрак		550	33,08	17,78	136,09	815,37	
полдник	булочка молочная	150	14,61	4,22	85,19	436,85	№545
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28	№376
Итого за полдник		350	14,81	4,22	99,19	464,85	
Итого за день		900	47,89	22	235,28	1280,22	
Неделя2 День10							
завтрак	фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	№338
	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная, рисовая	210	3,09	4,07	36,98	197	№168
	чай с молоком сгущенным	200	1,4	1,6	16,4	86	№945
	Хлеб пшеничный с маслом	40	1,9	4,3	13,1	78	№2
Итого за завтрак		550	6,79	10,37	76,28	408	
полдник	Булочка с повидлом	150	11,34	20,1	103,35	386,7	426
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28	№349
Итого за полдник		350	11,54	20,1	117,35	414,7	
Итого за день		900	18,33	30,47	193,63	822,7	
Среднее значение за период: 10 дней			белки	жиры	углевод ы	Энергети ческая ценность	
	1 день	900	24,25	35,72	187,95	950,7	
	2 день	900	16,64	17,63	106,16	596,27	
	3 день	900	59,85	68,98	311,94	2031,64	
	4 день	900	37,27	43,94	134,96	1083,17	
	5 день	900	29,15	30,97	198,54	1028,24	
	6 день	900	22,66	40,8	208,26	1048,67	
	7 день	900	62,42	30,26	231,06	1260,6	
	8 день	900	36,43	38,09	119,38	964,01	
	9 день	900	47,89	22	235,28	1280,22	
	10 день	900	18,33	30,47	193,63	822,7	
	Итого за 10 дней:	9000	354,89	358,86	1927,16	11066,22	