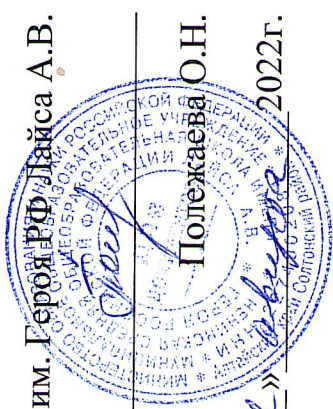


Утверждаю:

Директор МБОУ

Ненинская СОШ

им. Героя РФ Лайса А.В.



Полежаева О.Н.

« 01 » 11 2022г.

Примерное 10-дневное меню

и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся МБОУ Ненинская СОШ им. Героя РФ Лайса А.В.,

Сезон осеннее-зимний-весенний

2022г.

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)		Пищевые вещества в граммах	Энергетическая ценность (ккал)		
		7-11	12-18			Б	Ж
	<b>1 день</b>		12-18				
	Завтрак 1						
174	Каша вязкая (рисовая)	200	200	2,95	10,85	42,95	294
377	Чай с лимоном	200	200	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб пшеничный	20	40	1,62	0,2	9,8	48,4/96,8
							<b>404,4/452,8</b>
	Завтрак 2						
278	Тефтели	80	80	6,5	7,21	0,86	125,6
330	Соус сметанный	10	10	1,4	4,99	5,87	74,1
125	Картофель отварной	150	200	3,04/4,04	5,94/7,92	20,98/27,98	157,5/210
377	Чай с лимоном	200	200	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб пшеничный	20	40	1,62	0,2	9,8	96,8
14	Масло сливочное порционное	10	10	0,08	7,25	0,13	66
						итого	<b>582/568,5</b>
	<b>2 день</b>						<b>986,4/1021,3</b>
	Завтрак 1						
181	Каша жидкая (манная) с маслом	210	210	6,11	10,72	32,38	251
376	Чай с сахаром.	200	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	20	40	1,62/3,24	0,2/0,4	9,8/19,6	48,4/96,8
							<b>360,40/408,8</b>
	Завтрак 2						
202	Макаронные изделия отварные	150	200	56,6/75,45	6,69/8,92	319,2/425,6	156,3/208,4
229	Рыба, тушенная в томате с овощами(минтай)	80	80	7,8	3,96	3,04	84
376	Чай с сахаром	200	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	20	40	1,62/3,24	0,2/0,4	9,8/19,6	48,4/96,8
15	Сыр порционно	30	30	6,96	8,85	-	108
						итого	<b>456,7/449,2</b>
							<b>817,1/858</b>

	<b>3 день</b>											
	<b>Завтрак 1</b>											
174	Каша вязкая (кукурузная)	200	200	7,63	200	200	11,1	60,76	374			
376	Чай с сахаром.	200	200	0,13	200	200	0,02	15,2	62			
	Хлеб пшеничный	20	20	1,62	40	40	0,2	9,8	48,4/96,8			
	<b>Завтрак 2</b>											
268	Котлеты, биточки, шницели	80	80	7,92	80	80	11,27	6,61	161			
331	Соус сметанный с томатом	10	10	1,76	10	10	4,99	7,02	80,1			
304	Рис отварной	150	150	3,65/4,86	200	200	4,30/5,72	36,68/48,9	209,7/279,6			
379	Кофейный напиток	200	200	3,16	200	200	2,68	15,95	100,6			
	Хлеб пшеничный	20	20	1,62/3,24	40	40	0,2/0,4	9,8/19,6	48,4/96,8			
	Овощи отварные в нарезку	60	60	1,62	60	60	2,28	2,76	38,5			
								итого	<b>638,3/718,1</b>			
	<b>4 день</b>											
	<b>Завтрак 1</b>											
173	Каша вязкая («геркулес»)	210	210	9,04	210	210	13,44	50,14	358			
382	Какао с молоком	200	200	4,08	200	200	3,54	17,58	118,6			
	Хлеб пшеничный	20	20	1,62/3,24	40	40	0,2/0,4	9,8/19,6	48,4/96,8			
	<b>Завтрак 2</b>											
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	80	80	7,8	80	80	3,96	3,04	84			
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	150	8,6/11,46	200	200	6,09/8,12	38,64/51,52	249,5/332,72			
377	Чай с лимоном	200	200	0,13	200	200	0,02	15,2	62			
	Хлеб пшеничный	20	20	1,62/3,24	40	40	0,04	9,8/19,6	48,4/96,8			
15	Сыр порционно	30	30	6,96	30	30	8,85	-	108			
								итого	<b>551,9/575,52</b>			
								итого	<b>1076,9/1148,92</b>			



177	Завтрак 1 Каша рисовая с изюмом	210	210	6,09	10,88	47,99	315
376	Чай с сахаром. Хлеб пшеничный	200 20	200 40	0,07 1,62/3,24	0,02 0,2/0,4	15 9,8/19,6	60 48,4/96,8 <b>423,4/441,8</b>
204	Завтрак 2 Макаронные изделия отварные с сыром	125	150	8,46/10,15	9,95/11,94	21,32/25,58	209/250,8
376	Чай с сахаром Хлеб пшеничный	200 20	200 40	0,07 1,62/3,24	0,02 0,2/0,4	15 9,8/19,6	60 48,4/96,8
2	Бутерброд с джемом или повидлом	30/5/20		2,4	3,87	27,83	156 <b>473,4/407,6</b>
	<b>8 день</b>					<b>ИТОГО</b>	<b>896,8/849,4</b>
183	Завтрак 1 Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	210	210	9,09	12,99	45,16	335
376	Чай с сахаром. Хлеб пшеничный	200 20	200 40	0,07 1,62/3,24	0,02 0,2/0,4	15 9,8/19,6	60 48,4/96,8 <b>443,4/491,8</b>
359	Завтрак 2 Кисель	200	200	4,03	0,12	38,62	157,6
265	Плов	150	200	12,71/16,94	7,85/10,46	26,8/35,70	229/305,3
15	Хлеб пшеничный Сыр порционнно	20 30	40	1,62/3,24 6,96	0,2/0,4 8,85	9,8/19,6 -	48,4/96,8 108 <b>636/683,7</b> <b>1079,4/1175,5</b>
	<b>9 день</b>					<b>ИТОГО</b>	
181	Завтрак 1 Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	220	220	6,11	10,72	42,36	291
376	Чай с сахаром. Хлеб пшеничный	200 20	200 40	0,07 1,62/3,24	0,02 0,2/0,4	15 9,8/19,6	60 48,4/96,8 <b>399,4/447,8</b>

382	Завтрак 2	Какао с молоком	200	200	4,08	3,54	17,58	118,6
268		Котлеты, биточки, шницели	80	80	7,92	11,27	6,61	161
330		Соус сметанный	10	10	1,4	4,99	5,87	74,1
125		Картофель отварной	150	200	3,04/4,04	5,94/7,92	20,98/27,98	157,5/210
		Хлеб пшеничный	20	40	1,62/3,24	0,2/0,4	9,8/19,6	48,4/96,8
		Овощи отварные	60	60	1,62	2,28	2,76	38,5
		<b>10 день</b>					<b>ИТОГО</b>	<b>598,1/660,5</b> <b>997,5/1108,3</b>
173	Завтрак 1	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев(геркулес)	220	220	8,31	13,12	47,61	342
376		Чай с сахаром.	200	200	0,07	0,02	15	60
		Хлеб пшеничный	20	40	1,62/3,24	0,2/0,4	9,8/19,6	48,4/96,8
376	Завтрак 2	Чай с сахаром	200	200	0,07	0,02	15	60
259		Жаркое по-домашнему	150	200	13,88/18,5	15,5/20,66	14,21/18,95	252,85/337,13
		Хлеб пшеничный	20	40	1,62/3,24	0,2/0,4	9,8/19,6	48,4/96,8
2		Бутерброд с джемом или повидлом	30/5/20	100	2,4	3,87	27,83	156
		Яблоко			0,3	0	86	40
		<b>ИТОГО</b>					<b>ИТОГО</b>	<b>557,3/649,9</b> <b>1007,7/1148,7</b>

### Список используемой литературы:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Сборник технических / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. –М.: ДеЛи плюс, 2017
2. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20. Москва 2020.