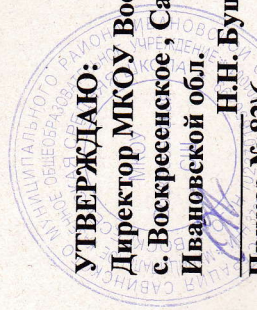


**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Воскресенская средняя школа
с. Воскресенское, Савинского района, Ивановской области**



УТВЕРЖДАЮ:

**Директор МКОУ Воскресенской СШ
с. Воскресенское, Савинского района,
Ивановской обл.**

Н.Н. Бушуева

Приказ № 82/6

"31" августа

2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(завтрак)
для обучающихся 5-11 классов**

Период :осенне -зимний

№ п/п	№/рецептур ы	Наименование блюда	Возрастная категория с 5-11 класс											
			Выход	Белк и	Жиры	Углево ды	Калор ийнос ть	В1	В2	С	Са	Mg	Fe	Ка
Завтрак														
День 1														
1	№1	Масло сливочное		24,24	12,55	113,42	890	0,27	0,19	1,27	147,70	62,25	2,80	292,46
2	№97	Сыр Российский	20	0,02	3,60	0,01	226	0,00	0,01	0,00	0,18	0,01	0,01	0,23
3	№311,т№4,с246	Каша вязкая рисовая со сливочным маслом	200/10	6,90	8,70	14,55	180	0,01	0,09	0,48	300,00	15,00	0,33	34,80
4	№684,685	Чай с сахаром	200/15	18,67	8,34	64,20	439	0,24	0,16	1,17	136,27	53,64	1,59	239,08
5		Хлеб пшеничный	70	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
6		Хлеб ржаной	40	3,19	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 2														
1	№263	Омлет натуральный	200	21,30	18,78	56,81	642	0,11	1,12	2,44	68,17	38,48	10,10	226,51
2	№684,685	Чай с сахаром	200/15	15,70	18,12	6,42	250	0,08	1,10	0,36	55,00	28,80	8,64	140,00
3		Хлеб ржаной	40	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
4		Хлеб пшеничный	70	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Яблоко	200	3,19	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 3														
1	№16	Салат их свежих огурцов	100	0,05	0,05	1,18	167	0,00	0,00	1,98	1,92	1,08	0,26	33,36
2	№488	Голень куриная тушеная	100	34,74	17,83	127,90	953	0,30	0,36	0,30	103,83	66,09	6,43	618,28
3	№332,516	Макаронны отварные со сливочным маслом	180	0,60	3,10	3,00	78	0,10	0,16	0,00	32,06	25,56	2,26	237,78
4	№638	Компот из сухофруктов	200	18,20	5,90	0,70	241	0,07	0,15	0,00	16,00	18,00	1,60	194,00
5		Хлеб пшеничный	70	6,20	7,93	38,00	241	0,07	0,02	0,00	10,17	9,63	0,96	43,25
6		Хлеб ржаной	40	1,20	0,00	31,60	126	0,00	0,01	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45
День 4														
1	№1	Масло сливочное	20	3,19	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
2	№97	Сыр Российский	30	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
3	№366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	35,63	5,46	88,36	1023	0,12	0,32	0,59	168,68	39,18	2,45	206,51
4	№684,685	Чай с сахаром	200/15	6,90	8,70	14,50	180	0,01	0,09	0,48	300,00	15,00	0,33	34,80
5		Хлеб пшеничный	70	17,30	0,97	22,00	488	0,08	0,29	0,49	156,75	26,57	0,91	137,53
6		Хлеб ржаной	60	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
День 5														
1	№19	Салат из свежих помидор	100	8,02	0,84	51,34	252	0,04	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
2	№499	Котлета жаренная рубленая куриная	100	30,78	1,10	58,40	352	0,11	0,04	2,60	20,49	16,42	1,46	91,84
3	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	180	1,10	0,20	3,80	85	0,05	0,02	0,00	8,49	8,02	0,80	36,04
4	№684,685	Чай с сахаром	200/15	20,94	18,66	13,86	330	0,10	0,16	0,00	32,06	25,56	2,26	237,78
5		Хлеб ржаной	40	3,70	4,95	18,82	186	0,16	0,14	6,16	55,75	33,66	1,26	769,27
6		Хлеб пшеничный	70	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
7		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 6														
1		Яйцо вареное	1 шт	22,46	27,54	73,51	672	0,21	0,63	1,26	133,65	37,70	3,89	266,25
2	№302,т4с246	Каша вязкая пшениная со сливочным маслом	200/10	12,70	11,50	0,70	158	0,08	0,44	0,00	55,00	12,00	2,50	140,00
3	№684,685	Чай с сахаром	200/15	5,96	4,93	49,40	327	0,10	0,18	1,16	73,40	21,30	0,52	101,00
4		Хлеб пшеничный	70	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
5		Хлеб ржаной	40	3,19	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Кондитерские изделия	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 7														
1	№16	Салат из свежих огурцов	100	3,60	11,06	8,40	130	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	№488	Голень куриная тушеная	100	33,74	11,64	90,21	544	1,20	0,64	1,26	45,47	37,40	3,86	274,74
3	№332,516	Макаронны отварные со сливочным маслом	180	0,60	3,10	3,00	78	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
4	№684,685	Чай с сахаром	200/15	18,20	5,90	0,70	241	0,07	0,15	0,00	16,00	18,00	1,60	194,00
5		Хлеб пшеничный	70	6,20	7,93	38,00	241	0,07	0,02	0,00	10,17	9,63	0,96	43,25
6		Хлеб ржаной	40	1,20	0,00	31,60	126	0,00	0,01	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45
День 8														
1	№19	Салат из свежих помидор	100	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
2		Хлеб пшеничный	70	3,19	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
3		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
4		Яблоко	200	19,89	9,90	106,90	645	0,15	0,09	0,30	74,49	177,03	7,57	457,34
5		Хлеб пшеничный	70	1,10	0,20	3,80	85	0,05	0,02	0,00	8,49	8,02	0,80	36,04

пр

2	№451	Котлета жаренная куриная	100	15,77	14,40	16,00	261	0,01	0,15	0,00	26,30	19,90	2,00	213,40
3	№508	Греча отварная со сливочным маслом	180	14,40	9,36	51,10	335	0,07	0,05	0,00	26,40	160,31	5,49	305,95
4	№638	Компот	200	1,20	0,00	31,60	126	0,00	0,01	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45
5		Хлеб пшеничный	70	3,19	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 9				14,72	26,04	98,77	742	2,60	0,19	16,66	83,30	56,76	3,27	931,42
1	№485	Винегрет овощной	200	2,80	20,20	13,60	247	2,40	0,03	10,40	15,80	10,50	0,48	93,40
2	№377	Рыба жаренная	100	19,60	6,80	4,20	160	0,10	0,16	0,78	30,06	24,78	0,74	247,36
3	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	180	3,70	4,95	18,82	186	0,16	0,14	6,16	55,75	33,66	1,26	769,27
4	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
5		Хлеб пшеничный	70	3,19	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	60	8,02	0,84	51,34	252	0,04	0,01	0,00	6,50	8,20	0,66	43,50
День 10				29,21	41,46	79,25	730	0,17	0,20	1,92	70,66	54,94	4,15	392,89
	№16	Салат из свежих огурцов	100	0,60	3,10	3,00	78	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
1	№499	Котлета жаренная рубленая куриная	100	20,94	18,66	13,86	330	0,10	0,16	0,00	32,06	25,56	2,26	237,78
2	№511	Рис отварной со сливочным маслом	180	4,19	15,30	38,60	313	0,04	0,02	1,62	0,00	21,78	0,61	46,66
3	№639	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,00	21,66	87	0,00	0,01	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45
4		Хлеб пшеничный	70	3,19	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Йогурт в упаковке	125	3,75	7,50	5,13	106	0,03	0,01	0,00	5,00	3,10	0,33	21,00

Всего за 10 дней

№ п/п	Наименование блюда	Возрастная категория 11 - 18 лет												
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	Ka	
		Завтраки												
	Всего	266,71	172,30	893,53	7194	5,24	3,78	28,60	916,44	586,25	45,98	3758,23		

Повар

Власова

Власова Л.Г.

Меню составлено по сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 год.