

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ "СОШ №2" г.Сосенский

Л.В.Бахаева

Примерное перспективное 10-ти дневное меню на 2023-2024 учебный год для организации горячего питания учащихся 5-11 классов МКОУ "СОШ № 2" г. Сосенский							
Возрастная категория 11 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Макароны с сахаром	207	66,44	1,59	44,38	315,98	688
	Чай с сахаром	180	8,118	2,052	13,878	85,995	943
	Хлеб ржаной	25	1,625	0,25	10,25	50	879
	Итого за завтрак	592	86,176	23,069	95,436	753,47	
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Картофель тушеный	155	18,53	11,4	18,53	307,8	216
	Огурец соленый	15	0,12	0,015	0,26	1,95	
	Чай с сахаром	180	8,118	2,052	13,878	85,995	943
	Хлеб ржаной	25	1,625	0,25	10,25	50	879
Итого за завтрак	375	28,39	13,72	42,91	445,75		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша молочная манная	150	5,7	6,4	24,1	172,3	189
	Чай с сахаром	180	8,118	2,052	13,878	85,995	943
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	40	879
	Итого за завтрак		19,8	13,2	61,0	417,3	
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Рис с овощами и подливой	150	2,7	3,66	16,97	125,7	58,833
	Чай с сахаром	180	8,118	2,052	13,878	85,995	943
	Хлеб ржаной	25	1,625	0,25	10,25	50	879
	Итого за завтрак		27,19	29,15	169,8	261,70	
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Картофельное пюре	150	3,27	5,24	21,52	145,6	694
	Огурец соленый	15	0,12	0,015	0,26	1,95	
	Чай с сахаром	180	8,12	2,05	13,88	86,00	943
	Хлеб ржаной	25	1,625	0,25	10,25	50	879
Итого за завтрак		14,62	3,05	54,88	286,00		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Рис с овощами и подливой	150	2,7	3,66	16,97	125,7	58,833
	Чай с сахаром	180	8,118	2,052	13,878	85,995	943
	Хлеб ржаной	25	1,625	0,25	10,25	50	879
	Итого за завтрак		15,94	6,94	64,20	377,20	
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Огурец соленый	15	0,12	0,015	0,26	1,95	4
	Картофельное пюре	150	3,27	5,24	21,52	145,6	694
	Чай с сахаром	180	8,118	2,052	13,878	85,995	943
	Хлеб ржаной	25	1,625	0,25	10,25	50	879
Итого за завтрак		16,26	8,04	66,15	381,60		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Картофель тушеный	150	6,98	10,84	19,45	248,52	216
	Чай с сахаром	180	8,118	2,052	13,878	85,995	943
	Хлеб ржаной	25	1,625	0,25	10,25	50	879
	Итого за завтрак		18,35	13,39	53,83	434,51	
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Капуста тушеная	150	1,7	0,36	13,14	62,1	336
	Чай с сахаром	180	8,118	2,052	13,878	86,0	943
	Хлеб ржаной	25	1,625	0,25	10,25	50	879
	Итого за завтрак		12,93	6,12	55,68	311,98	
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Макароны с сахаром	207	66,44	1,59	44,38	315,98	688
	Чай с сахаром	180	8,118	2,052	13,878	85,995	943
	Хлеб ржаной	25	1,625	0,25	10,25	50	879
	Итого за завтрак		17,861	4,354	38,01	222,0	