

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ "СОШ №2" г.Сосенский

Л.В.Бахаева

Примерное перспективное 10-ти дневное меню на 2024-2025 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		
<i>Неделя 1 День 1</i>							
Завтрак	Рис с соусом томатным и мясом кур	240	11,02	19,39	93,5	570,05	304,462
	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	445	20,759	21,694	117,628	706,041	
<i>Неделя 1 День 2</i>							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	160	8,60	9,06	36,76	250,04	206
	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	365	18,34	11,36	60,89	386,04	
<i>Неделя 1 День 3</i>							
Завтрак	Капуста тушенная с мясом кур	160	2,78	6,48	34,52	213,53	336
	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	360	12,2	8,7	56,6	339,5	
<i>Неделя 1 День 4</i>							
Завтрак	Картофельное пюре	150	3,27	5,24	21,52	145,6	694
	Биточки рубленные куриные	40	7,06	6,4	5,96	110,1	309
	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	245	20,08	13,99	51,6	281,60		
<i>Неделя 1 День 5</i>							
Завтрак	Каша пшенная молочная или манная	150	4,02	6,6	53,6	235,71	4
	Чай с сахаром	180	8,12	2,05	13,88	86,00	943
	Хлеб пшеничный	25	1,875	0,725	12,85	65,5	878
	Итого за завтрак	355	9,99	2,78	26,73	151,50	
<i>Неделя 2 День 6</i>							
Завтрак	Картофельное пюре	100	2,18	3,49	14,35	97,07	694
	Тефтели из мяса птицы с красным соусом	40	3,04	3,75	3,95	63,56	668/3-83
	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	345	14,97	9,54	42,42	296,63		
<i>Неделя 2 День 7</i>							
Завтрак	Плов из птицы	115	11,12	9,31	19,54	206,45	304
	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	320	9,74	2,30	24,13	136,00	
<i>Неделя 2 День 8</i>							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	160	8,60	9,06	36,76	250,04	206
	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	365	18,34	11,36	60,89	386,04	
<i>Неделя 2 День 9</i>							
Завтрак	Картофель тушенный с мясом кур	210	24,71	15,2	37,29	410,4	216
	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	415	34,45	17,50	61,42	546,40	
<i>Неделя 2 День 10</i>							
Завтрак	Каша пшенная молочная или манная	150	4,02	6,6	53,6	235,71	4
	Чай с сахаром	180	8,12	2,05	13,88	86,00	943
	Хлеб пшеничный	25	1,875	0,725	12,85	65,5	878
	Итого за завтрак	355	9,993	2,777	26,73	151,5	