

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Волоковская основная школа
Смоленского района Смоленской области**

Утверждаю
Директор школы
Л.А.Иманова



**Примерное
десятидневное меню
для организации горячего питания
обучающихся 11 лет и старше
в 2023 -2024 учебном году**

День 1						
<i>№ рец.</i>	<i>Название блюд</i>	<i>Выход(г)</i>	<i>Белки(г)</i>	<i>Жиры(г)</i>	<i>Углеводы(г)</i>	<i>Энергетическая ценность(ккал)</i>
271	котлета	80	10,7	3,5	7,5	245
203	макароны	150	5,1	7,5	28,5	168,45
376	чай	200	0,53	0	9,47	40
ГОСТ	хлеб	45	2,47	0,54	16,3	82,03

День 2						
<i>№ рец.</i>	<i>Название блюд</i>	<i>Выход(г)</i>	<i>Белки(г)</i>	<i>Жиры(г)</i>	<i>Углеводы(г)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
197	жаркое подомашнему	200	41,34	17,78	33,53	313
376	чай	200	0,53	0	9,47	40
ГОСТ	Хлеб	45	2,47	0,54	16,30	82,03

День 3						
<i>№ рец.</i>	<i>Название блюд</i>	<i>Выход (г)</i>	<i>Белки(г)</i>	<i>Жиры(г)</i>	<i>Углеводы (г)</i>	<i>Энергетическая ценность</i>
1054	каша пшениная (вязкая) на молоке	205	3,53	7,18	44,57	250,3
382	какао	200	3,35	3,52	20,13	141,36
ГОСТ	Хлеб	45	2,47	0,54	16,30	82,03

День 4						
<i>№ рец.</i>	<i>Название блюд</i>	<i>Выход(г)</i>	<i>Белки (г)</i>	<i>Жиры(г)</i>	<i>Углеводы(г)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
204	плов с мясом птицы	180	41,8	17,73	41,76	397
349	компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
ГОСТ	Хлеб	45	2,47	0,54	16,30	82,03

День 5						
<i>№ рец.</i>	<i>Названия блюд</i>	<i>Выход (г)</i>	<i>Белки(г)</i>	<i>Жиры(г)</i>	<i>Углеводы(г)</i>	<i>Энергетическая ценность(ккал)</i>
312	картофельное пюре	150	1,51	10,99	5,38	142
230	рыба жареная	80	10,7	3,5	7,5	245
379	напиток кофейный	200	3,6	2,67	29,2	155,2
ГОСТ	хлеб	45	2,47	0,54	16,30	82,03

День 6						
№ рец.	Название блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Энергетическая ценность(ккал)
591	гуляш из говядины	100	21,91	19,87	5,29	186,88
302	каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86
376	чай	200	0,53	0	9,47	40
ГОСТ	хлеб	45	2,47	0,54	16,30	82,03

День 7						
№ рец.	Название блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Энергетическая ценность (ккал)
157	ежики мясные	60	7,81	10,49	8,02	159
321	капуста тушеная	180	7,88	5,03	2,4	222,23
376	чай	200	0,53	0	9,47	40
ГОСТ	хлеб	45	2,40	0,54	16,30	82,03

День 8						
№ рец.	Название блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность(ккал)
230	рыба жареная	80	10,7	3,5	7,5	245
11	макароны отварные	150	1,25	2,47	18,03	161,23
349	компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
ГОСТ	хлеб	45	2,47	0,54	16,30	82,03

День 9						
№ рец.	Название блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Энергетическая ценность (ккал)
271	котлета	80	10,7	3,5	7,5	245
304	отварной рис	150	3,67	5,42	36,67	80,93
379	напиток кофейный	200	3,6	2,67	29,2	155,2
ГОСТ	хлеб	45	2,47	0,54	16,30	82,03

День 10						
№ рец.	Название блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Энергетическая ценность(ккал)
637	птица отварная	100	2,22	6,77	7,1	271,1
143	рагу овощное	150	1,71	10,99	5,38	142
376	чай	200	0,53	0	9,47	40
ГОСТ	хлеб	45	2,47	0,54	16,30	82,03