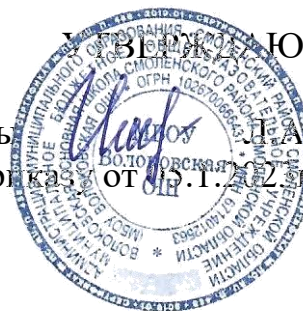


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Волоковская основная школа

Смоленского района Смоленской области

Директор школы **Иманова**
Приложение к приказу от 19.11.2023 №68-ОД



**Примерное
десятидневное меню
для организации горячего питания
обучающихся 7-10 лет
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>
45	салат из свежей капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12
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>
90	Бутерброд с сыром	40/18	5,76	5,25	14,94	133
197	жаркое по-домашнему	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 пшеничная (вязкая) на молоке	205	3,53	7,18	44,57	250,3
401	оладьи со сгущенкой	100	6,2	44,4	120,74	144,9
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>
88	Бутерброд с маслом	40/18	2,36	9,15	15,02	153
204	плов с мясом птицы	200	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						
№ рец.	Названия блюд	Выход (г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Энергетическая ценность(ккал)
52	салат из свеклы	100	1,31	5,16	12,11	100,11
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)
43	салат из свежей капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12
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)
482	домашняя булочка	100	7,45	13,18	60,87	393
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)
43	салат из свежей капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12
230	рыба жареная	80	10,7	3,5	7,5	245
11	макаронны 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						
<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>
45	винегрет	100	1,35	6,16	8,43	94,8
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						
<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>
90	Бутерброд с сыром	30/15	5,76	5,25	14,94	133
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