

Утверждаю: _____
Директор школы Е.П.Березикова.

МБОУ «ОГНЕВСКАЯ СОШ»

Десятидневное меню с 5-11 класс.
2024-2025 учебный год.

№	Наименование блюда	1-й день	Питательные вещества ,г			Энергетическая ценность Ккал.
		завтрак	Б	Ж	У	
		Выход ,г				
173	Каша молочная «Геркулес» с маслом	250	9,2	12	49,5	342
	Бутерброд с сыром	80	10	13	23	256
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	Яблоко	200	0	0	20	94
			19,2	25	107,5	752

№	Наименование блюда	2-й день	Питательные			Энергетическая ценность ,Ккал.
		завтрак	вещества ,г	Б	Ж	
		Выход ,г				
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	9	4,5	50	264
271	Котлета куриная с соусом	100/50	11	22	7	266
349	Компот из сухофруктов (вит)	200	0	0	32	132
	Хлеб пшеничный с маслом	70	4	16	27	269
	Нарезка из свежих огурцов	100	0	0	3	14
			24	42,5	119	945

№	Наименование блюда	3-й день	Питательные вещества ,г			Энергетическая ценность ,Ккал
		завтрак	Б	Ж	У	
82	Борщ со свежей капустой ,сметана	250	7	7,5	9	145
	Хлеб ржано-пшеничный	70	5	1	34	169
	Сыр порционно	60	24	22	1	200
389	Сок яблочный	200	0	0	20	92
			36	30,5	64	606

№	Наименование блюда	4-й день	Питательные вещества ,г			Энергетическая ценность ,Ккал.
		Выход ,г	Б	Ж	У	
259	Жаркое по - домашнему с курицей	250	29	9	24	285
	Хлеб пшеничный с маслом	70	4	16	27	269
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	32	132
	Банан	150	1,5	0	30	133
			34,5	25	113	819

№	Наименование блюда	5-й день	Питательные вещества			Энергетическая ценность Ккал.
		Выход,г	Б	Ж	У	
103	Суп картофельный с вермишелью	250	14	10	4	165
	Хлеб ржано- пшеничный с маслом	70	4	16	27	269
382	Какао на молоке	250	7,6	7,8	28	106
			25,6	33,8	59	540

№	Наименование блюда	6-й день	Питательные вещества			Энергетическая ценность Ккал.
		Выход,г	Б	Ж	У	
173	Каша молочная «Дружба» с маслом	250	8,5	11	60	375
	Бутерброд с сыром	80	10	13	23	256
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
			18,5	24	98,2	691

№	Наименование блюда	7-й день	Питательные вещества ,г			Энергетическая ценность Ккал.
		Выход ,г	Б	Ж	У	
202	Макароны отварные	200	6,6	11	43	300
271	Котлета куриная с соусом	150	11	22	7	266
349	Компот из сухофруктов (вит)	200	0	0	32	132
	Хлеб пшеничный с маслом	70	4	16	27	269
	Нарезка из свежих помидоров	100	0	0	4	20
			21,6	49	113	987

№	Наименование блюда	8-й день	Питательные вещества ,г			Энергетическая ценность Ккал.
		Выход ,г	Б	Ж	У	
102	Суп картофельный с горохом	250	12,5	6,5	25	205
389	Сок персиковый	200	0	0	33	136
	Хлеб пшеничный с маслом	70	4	16	27	269
	Йогурт	200	8	5	10	126
			24,5	27,5	95	736

№	Наименование блюда	9-й день	Питательные вещества ,г			Энергетическая ценность ,Ккал.
		Выход, г	Б	Ж	У	
229	Минтай тушеный с овощами	130	10	5	7	128
128	Картофельное пюре	200	4	6	24	207
	Хлеб ржано-пшеничный	70	5	1	34	169
349	Компот из сухофруктов (вит)	200	0	0	32	132
	Сыр порционно	60	24	22	1	200
			43	34	98	836

№	Наименование блюда	10- день	Питательные вещества ,г			Энергетическая ценность ,Ккал
		Выход ,г	Б	Ж	У	
291	Плов из мяса птицы	250	21	22	35	417
	Хлеб пшеничный с маслом	70	4	16	27	269
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	Нарезка из свежих огурцов	100	0	0	3	14
			25	38	80	760

Ссылка : Сборник на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях от 2015г.
Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.