



Утверждено:

Директор

МБОУ "Сорожская ООШ"

Н.В. Захарова

" 01 " 08 2021

Примерное десятидневное меню МБОУ "Сорожская ООШ"

Возрастная группа 12-18 лет

день 1						
№ рецеп-туры	Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Табл №4, №311	Каша рисовая молочная с маслом	250\10	11,19	5,54	22,46	214,95
3	Бутерброд с сыром	50	11,9	6,53	12,31	180,9
№692	Кофейный напиток с молоком	200	5,48	5	17,78	141,2
	Хлеб пшеничный	30	0,45	3,8	23,35	106,8
Итого			29,02	20,87	75,9	643,85

день 2						
№ рецеп-туры	Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
413	Сосиски отварные	70	8,03	6,59	0	117,05
540 (2)	Рагу овощное	200	18,9	20,8	29,07	200,8
№638	Компот из сух.фр.	200	0,4	0,56	27,88	113,8
	Хлеб ржаной	30	0,6	3,3	17,1	82,7
Итого			27,93	31,25	74,05	514,35

день 3						
№ рецеп-туры	Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
488	Голень кур.тушеная	80	17,06	20,29	28,05	250,51
508	Греча отварная	200	4,07	7,4	33,3	232,4
648	Кисель фруктовый	200	0,14	0,18	19,22	112,36
	Хлеб ржаной	30	0,6	3,3	17,1	82,7
Итого			21,87	31,17	97,67	677,97

день 4						
№ рецеп-туры	Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
516	Макаронь отварные	200	7	8,2	47	294
451	Котлета мясная	100	18,8	18,09	3,56	237,4
№692	Чай с сахаром	200	0	0,06	10,34	42,48
	Хлеб ржаной	30	0,6	3,3	17,1	82,7

Итого			26,4	29,65	78	656,58
-------	--	--	------	-------	----	--------

день 5

№ рецеп- туры	Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			(г)			
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Табл №4, №311	Каша манная молочная с маслом	250\10	18,08	9,28	33,08	336,31
№695	Какао с молоком	200	5,48	5	17,78	141,2
6	Бутерброд с п/к	25\25	15,67	8,61	17,04	240,8
	Хлеб пшеничный	30	0,45	3,8	23,35	106,8
Итого			39,68	26,69	91,25	825,11

день 6

№ рецеп- туры	Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			(г)			
			Б	Ж	У	
Завтрак						
№311 Табл. №4	Каша "Дружба" с маслом сл.	250\10	6,2	3,7	27,5	114,4
692	Кофейный напиток с молоком	200	5,48	5	17,78	141,2
3	Бутерброд с сыром	50	11,9	6,53	12,31	180,9
	Хлеб пшеничный	30	0,45	3,8	23,35	106,8
Итого			24,03	19,03	80,94	543,3

день 7

№ рецеп- туры	Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			(г)			
			Б	Ж	У	
Завтрак						
520	Картофельное пюре	200	4,2	9	29,2	218
388	Котлета рыбная	100	3,75	7,07	5,64	60,55
№638	Компот из сух.фр.	200	0,40	0,56	27,88	113,8
	Хлеб ржаной	30	0,60	3,30	17,10	82,7
Итого			8,95	19,93	79,82	475,05

день 8

№ рецеп- туры	Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			(г)			
			Б	Ж	У	
Завтрак						
№498	Гуляш из свинины	100	9,78	16,36	5,42	193,7
516	Макароны отварные	200	7	8,2	47	294
648	Кисель фруктовый	200	0,14	0,18	19,22	112,36
	Хлеб ржаной	30	0,6	3,3	17,1	82,7
Итого			17,52	28,04	88,74	682,76

день 9

№ рецеп- туры	Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			(г)			

		Б	Ж	У		
Завтрак						
436	Жаркок по-домашнему	250	17,72	25,98	70,41	546,51
№692	Чай с сахаром	200	0	0,06	10,34	42,48
	Хлеб ржаной	30	0,6	3,3	17,1	82,7
Итого			18,32	29,34	97,85	671,69
день 10						
№ рецеп-туры	Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
№311	Каша пшенная	250\10	14,3	7,91	30,9	285,84