

Утверждаю:

Директор школы _

Сыркин И.Е.

Приказ № 116 от 21.09.2024



Примерное 10 дневное меню
для обучающихся 5-9 классов

Боровлянской ООШ филиала
МКОУ «Ребрихинская СОШ»
в 2024-2025 учебном году
Возрастной состав от 11-16 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-16лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
205	Каша манная молочная	290	8,93	11,95	43,96	322,48
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	56,8
289	Булочка сдобная	100	7,8	8,5	52,3	321,0
8	Хлеб	40	2,40	0,80	16,70	85,70
	Итого	630	19,33	21,25	126,96	785,98

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-16лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
304	Плов из птицы	250	24,17	20,24	42,49	448,81
344	Компот из свежих плодов	200	0	0	23,3	92,9
8	Хлеб	40	2,40	0,80	16,70	85,70
338	Фрукты свежие (банан)	150	2,26	0,76	28,50	141,76
	Итого	640	28,83	21,80	110,99	769,17

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-16лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
158	Рагу из овощей	250	4,75	16,5	26,62	280,0
608	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75
648	Кисель	200	0	0	15,30	49,60
8	Хлеб	40	2,40	0,80	16,70	85,70
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,66	0,12	2,28	13,20
	Итого	650	23,36	28,97	76,6	657,25

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-16лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
309	Макароны отварные	180	15,79	16,83	104,27	605,72
488	Птица запеченная	100	22,71	18,82	0,07	260,52
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66
8	Хлеб	40	2,40	0,80	16,70	85,70
338	Фрукт (яблоко)	150	0,60	0,60	14,7	70,3
	Итого	670	50,52	39,33	151,16	1136,9

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-16лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
520	Пюре картофельное	250	5.81	34.82	36.75	362.54
244	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,50
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20
8	Хлеб	40	2,40	0,80	16,70	85,70
79	Овощи свежие (капуста)	60	2,10	1,50	3,27	48,77
	Итого	650	18.0	38.13	84.66	643.71

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-16лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
176	Каша пшенная молочная	270	10.65	10.11	54.65	362.97
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	56,8
3	Бутерброд с маслом и с сыром	50	7,80	8,90	18,50	164,90
	Итого	520	18.65	19.01	87.15	584.67

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-16лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
81	Жаркое по- домашнему	290	13.39	17.47	41.1	364.87
344	Компот из свежих плодов	200	0	0	23,3	92,9
8	Хлеб	40	2,40	0,80	16,70	85,70
338	Фрукт (банан)	150	2,26	0,76	28,50	141,76
	Итого	680	18.05	19.03	109.6	685.23

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-16лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,95	6,73	43,0	276,53
286	Тефтели мясные	100	14,73	16,14	18,63	278,75
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66
8	Хлеб	40	2,40	0,80	16,70	85,70
79	Овощи свежие (капуста)	60	2,10	1,50	3,27	48,77
	Итого	580	37,20	27,45	97,02	804,41

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-16лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
520	Пюре картофельное	250	6.51	34.82	36.75	362.54
244	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,51
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20
8	Хлеб	40	2,40	0,80	16,70	85,70
338	Фрукт (яблоко)	150	1,40	0,46	16,62	78,81
	Итого	740	18.0	37.09	98.01	673.76

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-16лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
309	Макароны отварные	180	15,79	16,83	104,27	605,72
608	Биточки	100	15,55	11,55	15,70	228,75
648	Кисель	200	0	0	15,30	49,60
8	Хлеб	40	2,40	0,80	16,70	85,70
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
	Итого	580	34,40	29,30	154,25	982,97