

Утверждаю:
Директор МБОУ «Мамонтовская
средняя общеобразовательная
школа»



Н.В. Гроо

«20» августа 2024г.

Примерное 10 - дневное меню
для обучающихся
5-11 классов
МБОУ «Мамонтовская СОШ»
в 2024- 2025 учебном году

№ рец	Наименование блюда Продукты	Масса Порции в г.	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/КАЛ Л
	День 1-ый					
508	1.Каша гречневая	200	6	9,4	31	240
587	2.Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44
495	3.Котлета куриная	100	32,4	5,9	0,5	187
648	4.Кисель из концентратов	200	0	0	30,6	118
	5.Хлеб	50	7	4	30	150
101	6. Помидор свежий порционно	100	1	0	4	84
						823
	День 2-ой					
311	1.Каша рисовая (молочная)	250	7	13	33	287,5
96	2. Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77
685	3.Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
766	4.Сдоба обыкновенная	50	8,34	3,53	48,81	248,17
						670,67
	День 3-ий					
520	1.Пюре картофельное	200	4,2	11	29	252
494	2.Голень запеченная	150	28,5	22,95	0,9	322,5
	3. Сок	200	1,4	0	25,6	108
	4.Хлеб	50	7	4	30	150
	5.Кукуруза	100	2,87	0,6	9,9	57,8
						870,3
	День 4 -ый					
492	1.Плов с курицей	220	14,8	14,8	27,2	308
686	2.Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
100	3.Огурец в нарезке	100	0,48	0,06	1,5	8,4
	4.Хлеб	50	7	4	30	150
						598,4
	День 5-ый					
311	1.Каша молочная из пшена	220	4,4	9,2	25,4	208
693	2.Какао с молоком	200/15	4,9	5	32,5	190
766	4.Сдоба обыкновенная	50	8,34	3,53	48,81	248,17
97	5.Сыр порционно	15	4	4	4,1	56
						702,17
	День 6-ой					
333	1.Макаронны с сыром	220/15	10,8	12,34	42,6	334

96	2. Масло сливочное	15	0,01	8,3	0,06	77
685	3. Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
	4. Хлеб пшеничный	50	7	4	30	150
						619
	День 7-ой					
311	1. Каша геркулесовая на молоке	250	7	13	33	287,5
692	2. Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152
97	3. Сыр порционно	15	4	4	4,1	56
	4. Хлеб	50	7	4	30	150
						645,5
	День 8-ой					
512	1. Рис с овощами	200	5,2	7,6	53	310
371	2. Рыба припущенная	100	18,6	1,2	0	84
685	3. Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
	4. Зеленый горошек	100	5,2	0,9	6,8	72
	5. Хлеб	50	7	4	30	150
						674
	День 9-ый					
436	1. Жаркое по-домашнему	200	17,8	9,8	21,6	250
	2. Солёный огурец	100			3	12
648	3. Кисель из концентратов	200	0	0	30,6	118
	4. Хлеб	50	7	4	30	150
						530
	День 10-ый					
330	1. Пюре гороховое	200	19,6	2	46,6	286
413	2. Сосиски отварные в/с, ГОСТ	50	8,69	22,84	1,8	247,15
639	4. Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
	5. Хлеб	50	7	4	30	150
101	6. Помидор свежий порционно	100	1	0	4	84
						891,15

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Лапшиной В.Т., 2008 г.