

Директор МОУ «СОШ № 3 им. генерала Нахушева Б.М.»

Утверждаю

с.п. Заюково

Л.Н. Жилиева



**Примерное десятидневное меню для обучающихся 5 – 11 классов
МОУ «СОШ № 3 им. генерала Нахушева Б.М.» с.п. Заюково на 2024-2025 учебный год**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименования блюда	Выход г/шт	Пищевые вещества (г.)			Энергет. ценность	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Завтрак							
	Котлета из говядины с подливой	150	42,05	28,51	25,65	226,457	608
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Итого	630	49,47	30,83	90,07	643	
Неделя 1 День 2							
	Борщ со сметаной	250	1,81	4,91	125	102,5	25
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Итого	550	8,15	7,05	181,05	549,9	
Неделя 1 День 3							
	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом	250	3,09	4,07	39,08	197	168
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Итого	550	9,43	6,21	95,78	439,4	
Неделя 1 День 4							
	Рыба припущенная (или запеченная)	100	17,54	2,38	0,31	92,5	245
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Итого	580	31,93	16,03	96,2	630,94	
Неделя 1 День 5							
	Картофельный соус на сметане	180	2,75	13,20	17,33	199,20	320
	Капуста тушеная	100	2,25	4,14	7,52	74,41	336
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8

	Итого	580	11,34	19,48	80,65	516,01	
Неделя 1 День 6							
	Борщ со сметаной	250	1,81	4,91	125	102,5	25
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Итого	550	8,15	7,05	181,05	549,9	
Неделя 1 День 7							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	275	7,29	5,7	16,99	297	209
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Итого	575	13,63	7,84	72,79	539,4	
Неделя 1 День 8							
	яйцо отварное	60	5,1	4,6	0,3	63	424
	Картофельное пюре	150	3,45	15,7	16,33	181	694
	Тушёная капуста	60	0,93	3,25	6,72	67,58	321
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Итого	575	13,63	7,84	72,79	539,4	
Неделя 1 День 9							
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	269	206
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Итого	575	13,63	7,84	72,79	539,4	
Неделя 1 День 10							
	Плов из птицы	260	20,3	17	35,69	377	304
	Салат свекольный	100	1,43	6,09	8,36	93,9	33
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Итого	575	13,63	7,84	72,79	539,4	