

Утверждаю



ИП Титоренко М.В.

Согласовано: Директор МБОУ СОШ №5



Л.В. Бредюк

Десятидневное меню

Обучающихся, получающих основное общее, среднее общее образования (5-11 класс) (завтрак)

для учащихся с 11 до 18 лет

День 1

| № р-ры | Наименование блюд | Масса порций (гр) | Пищевая ценность(г) | | | Ккал |
|-----------|-------------------------|-------------------------|---------------------|--------------|--------------|------------|
| | | | Белки | Жиры | Углево ды | |
| | Завтрак | | | | | |
| 370 | Плов из отварной птицы | 250 | 16,5 | 15,5 | 27,3 | 374,2 |
| 457 | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 15 | 62 |
| 115 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,68 | 9,39 | 15,43 | 83,1 |
| | Огурцы консервированные | 100 | 1 | 0,6 | 2,8 | 29,7 |
| | Итого | 600 | 20,48 | 25,59 | 60,53 | 549 |

Утверждаю



ИП Титоренко М.В.

Согласовано: Директор МБОУСОШ №5



Л.В. Бредюк

Десятидневное меню

Обучающихся, получающих основное общее, среднее общее образования (5-11 класс) (завтрак)

для учащихся с 11 до 18 лет

День 2

| № р-ры | Наименование блюд | Масса порций (гр) | Пищевая ценность(г) | | | Ккал |
|-----------|----------------------------|-------------------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углево ды | |
| | Завтрак | | | | | |
| 265 | Запеканка рисово-творожная | 200 | 19,1 | 18,8 | 48,4 | 403,2 |
| 457 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 15 | 63 |
| 115 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,68 | 9,39 | 15,43 | 83,1 |
| 32 | Яблоко | 180 | 0,5 | 0 | 19 | 98 |
| | Итого | 630 | 22,28 | 28,19 | 97,83 | 647,3 |



Утверждаю _____ ИП Титоренко М.В.



Согласовано: Директор МБОУ СОШ №5 _____ Л.В. Бредюк

Десятидневное меню

Обучающихся, получающих основное общее, среднее общее образования (5-11 класс) (завтрак)

для учащихся с 11 до 18 лет

День 3

| № р-ры | Наименование блюд | Масса | Пищевая ценность(г) | | | Ккал |
|-----------|-------------------------|----------------|---------------------|--------------|---------------|--------------|
| | | порций (гр) | Белки | Жиры | Углево ды | |
| | Завтрак | | | | | |
| 333 | Ленивые голубцы с мясом | 250 | 9,3 | 10,9 | 38,3 | 378,9 |
| 495 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,4 | 2 | 22,4 | 116 |
| 115 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,68 | 9,39 | 15,43 | 83,1 |
| | Вафли | 100 | 4,2 | 3,48 | 35,4 | 165,5 |
| | Итого | 600 | 17,58 | 25,77 | 111,53 | 743,5 |

Утверждаю



ИП Титоренко М.В.

Согласовано: Директор МБОУСОШ №5



Л.В. Бредюк

Десятидневное меню

Обучающихся, получающих основное общее, среднее общее образования (5-11 класс) (завтрак)

для учащихся с 11 до 18 лет

День 4

| № р-ры | Наименование блюд | Масса порций (гр) | Пищевая ценность(г) | | | Ккал |
|-----------|----------------------------------|-------------------------|---------------------|--------------|---------------|------------|
| | | | Белки | Жиры | Углево ды | |
| | Завтрак | | | | | |
| 339 | Котлета мясная с соусом | 100 | 10,6 | 16,6 | 26,3 | 332,5 |
| 256 | Макароны отварные | 200 | 5,24 | 4,1 | 32,8 | 228,5 |
| 457 | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 15 | 62 |
| 115 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,68 | 9,39 | 15,43 | 83,1 |
| 157 | Горошек зеленый консервированный | 100 | 5,2 | 0,33 | 10,85 | 82,9 |
| | Итого | 650 | 24,02 | 30,52 | 100,38 | 789 |

Утверждаю

ИП Титоренко М.В.



Согласовано: Директор МБОУСОШ №5
Л.В. Бредюк



Десятидневное меню

Обучающихся, получающих основное общее, среднее общее образования (5-11 класс) (завтрак)

для учащихся с 11 до 18 лет

День 5

| № р-ры | Наименование блюд | Масса порций (гр) | Пищевая ценность(г) | | | Ккал |
|-----------|-------------------------|-------------------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углево ды | |
| | Завтрак | | | | | |
| 299 | Рыба запеченная в соусе | 100 | 13,7 | 9,1 | 8,6 | 214,51 |
| 377 | Картофельное пюре | 200 | 12,22 | 10,3 | 52,1 | 253,1 |
| 457 | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 15 | 62 |
| 115 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,68 | 9,39 | 15,43 | 83,1 |
| 110 | Свекла отварная | 100 | 2 | 0,6 | 11,7 | 78 |
| | Итого | 650 | 30,9 | 29,49 | 102,83 | 690,71 |



Утверждаю _____ ИП Титоренко М.В.



Согласовано: Директор МБОУ СОШ №5 _____ Л.В. Бредюк

Десятидневное меню

Обучающихся, получающих основное общее, среднее общее образования (5-11 класс) (завтрак)

для учащихся с 11 до 18 лет

День 6

| № р-ры | Наименование блюд | Масса порций (гр) | Пищевая ценность(г) | | | Ккал |
|-----------|---------------------------|-------------------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углево ды | |
| | Завтрак | | | | | |
| 367 | Курица запеченная в соусе | 100 | 7,2 | 7,2 | 29,5 | 217,1 |
| 202 | Гречневая каша | 200 | 2,9 | 3,4 | 26,1 | 196,6 |
| 457 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 15 | 63 |
| 115 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,68 | 9,39 | 15,43 | 83,1 |
| 157 | Кукуруза консервированная | 100 | 5,33 | 5,67 | 9,83 | 113 |
| | Итого | 650 | 18,41 | 25,76 | 95,86 | 672,8 |

Утверждаю

ИП Титоренко М.В.



Согласовано: Директор МБОУСОШ №5

Л.В. Бредюк



Десятидневное меню

Обучающихся, получающих основное общее, среднее общее образования (5-11 класс) (завтрак)

для учащихся с 11 до 18 лет

День 7

| № р-ры | Наименование блюд | Масса порций (гр) | Пищевая ценность(г) | | | Ккал |
|-----------|----------------------|-------------------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углево ды | |
| | Завтрак | | | | | |
| 364 | Рагу с мясом курицы | 200 | 16,5 | 17,3 | 13,9 | 365 |
| 457 | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 15 | 62 |
| 115 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,49 | 9,39 | 14,43 | 67,1 |
| 32 | Яблоко | 180 | 0,5 | 0 | 19 | 98 |
| | Итого | 610 | 19,79 | 26,79 | 62,33 | 592,1 |

Утверждаю  ИП Титоренко М.В.



Согласовано:  Директор МБОУСОШ №5
Л.В. Бредюк



Десятидневное меню

Обучающихся, получающих основное общее, среднее общее образования (5-11 класс) (завтрак)

для учащихся с 11 до 18 лет

День 8

| № р-ры | Наименование блюд | Масса порций (гр) | Пищевая ценность(г) | | | Ккал |
|-----------|-------------------------|-------------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углево ды | |
| | Завтрак | | | | | |
| 350 | Тефтеля мясная с соусом | 100 | 9,5 | 8,3 | 61,2 | 278,8 |
| 256 | Макароны отварные | 150 | 5,24 | 3,1 | 32,8 | 207,5 |
| 457 | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 15 | 62 |
| 115 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,49 | 9,39 | 14,43 | 67,1 |
| 110 | Свекла отварная | 100 | 2 | 0,6 | 11,7 | 78 |
| | Итого | 580 | 19,53 | 21,49 | 135,13 | 693,4 |



Утверждаю

ИП Титоренко М.В.

Согласовано: Директор МБОУ СОШ №5
Л.В. Бредюк



Десятидневное меню

Обучающихся, получающих основное общее, среднее общее образования (5-11 класс) (завтрак)

для учащихся с 11 до 18 лет

День 9

| № р-ры | Наименование блюд | Масса порций (гр) | Пищевая ценность(г) | | | Ккал |
|-----------|----------------------------------|-------------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углево ды | |
| | Завтрак | | | | | |
| 359 | Печень по-строгановски | 100 | 11,3 | 8,1 | 22,5 | 209,6 |
| 202 | Каша рисовая рассыпчатая | 200 | 9,5 | 10,4 | 48,3 | 231,5 |
| 457 | Чай с сахаром | 50 | 2,68 | 9,39 | 15,43 | 83,1 |
| 115 | Хлеб ржано-пшеничный | 200 | 0,3 | 0,1 | 15 | 62 |
| 157 | Горошек зеленый консервированный | 100 | 1,4 | 0,4 | 10,6 | 52 |
| | Итого | 650 | 25,18 | 28,39 | 111,83 | 638,2 |



Утверждаю: _____ ИП Титоренко М.В.

Согласовано: Директор МБОУСОШ №5
_____ Л.В. Бредюк



Десятидневное меню

Обучающихся, получающих основное общее, среднее общее образования (5-11 класс) (завтрак)

для учащихся с 11 до 18 лет

День 10

| № р-ры | Наименование блюд | Масса порций (гр) | Пищевая ценность(г) | | | Ккал |
|-----------|--|-------------------------|---------------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | Завтрак | | | | | |
| 205 | Котлеты рубленые из птицы | 100 | 15 | 21,4 | 15,4 | 317,8 |
| 202 | Гречневая каша | 200 | 3,8666667 | 4,5333333 | 34,8 | 235,46667 |
| 457 | Чай с сахаром | 50 | 2,68 | 9,39 | 15,43 | 83,1 |
| 115 | Хлеб ржано-пшеничный | 200 | 0,3 | 0,1 | 15 | 62 |
| 150 | Икра из кабачков промышл. производства | 100 | 3,6 | 5,4 | 11,9 | 126,8 |
| | Итого | 650 | 25,5 | 40,9 | 92,6 | 825,1 |