

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 порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал
			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

Утверждено

ИП Тигоренко 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	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций (гр)	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