Утверждаю:

Директор МКОУ «Крестьянская СОШ»

 Л.И. Ширыхалова

Приказ № 64-д от 29.08.2023 г.

МЕНЮ

для обучающихся

5-11 классов (завтрак)

МКОУ« Крестьянская СОШ»

В 2023-2024 учебном году

Возрастной состав от 12-18 лет

Положение№8

К СанПиН2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя1День1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | 1.Морковь тёртая с р/м | 100 | 1,2 | 4 | 18,2 | 107,6 | 12 |
| 2.Суп картофельный с вермишелью | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 208 |
| 3.Чай с лимоном | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 114,66 | 377 |
| 4. Хлеб 2 сорта | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 214,43 | 147 |
| 5.Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75 | 41 |
| 6.Сыр твёрдых сортов | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,80 | 42 |
| Итого за завтрак |  |  |  |  |  | 689,24 |  |
| День 2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1.Тефтели из мяса говядины | 100 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223 | 286 |
| 2.Горох отварной | 200 | 21,2 | 6,52 | 44,32 | 321,34 | 330 |
| 3.Компот из сухофруктов  | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 868 |
| 4.Хлеб 2 сорта | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 214,43 | 147 |
| Итого за завтрак |  |  |  |  |  | 852,97 |  |
| День 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | 1.Каша пшённая молочная | 220 | 2,70 | 5,41 | 18,49 | 128,90 | 175 |
| 2.Кисель плодово-ягодный | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 274 |
| 3.Хлеб 2 сорта | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 214,43 | 147 |
| 4.Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75 | 41 |
| 5.Сыр твёрдых сортов | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,80 | 42 |
| 6.Печенье | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | 43 |
| Итого за завтрак |  |  |  |  |  | 815,82 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1.Голубцы ленивые | 230 | 16,77 | 10,74 | 24,06 | 260,06 | 297 |
| 2.Кофейный напиток | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,4 | 116,00 | 951 |
| 3. Хлеб 2 сорта | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 214,43 | 147 |
| 4.Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75 | 41 |
| 5.Сыр твердых сортов | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,8 | 42 |
| Итого за завтрак |  |  |  |  |  | 738,29 |  |
| День 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | 1.Капуста свежая с р/м | 100 | 1,41 | 5,08 | 9.02 | 87,04 | 43 |
| 2.Рыба припущенная | 100 | 17,54 | 2,38 | 0,31 | 92,50 | 245 |
| 3.Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 694 |
| 4.Йогурт | 200 | 6,2 | 5,0 | 32 | 198 | 401 |
| 5.Хлеб 2 сорта | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 214,43 | 147 |
| Итого за завтрак |  |  |  |  |  | 757,03 |  |
| Среднее значение за период: |  |  |  |  |  | 775,17 |  |
| Неделя 2День 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | 1.Морковь тёртая с р/м | 100 | 1,2 | 4 | 18,2 | 107,6 | 12 |
| 2.Суп гороховый с с /м | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 206 |
| 3.Чай с лимоном | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 114,66 | 377 |
| 4. Хлеб 2 сорта | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 214,43 | 147 |
| 5.Сыр твёрдых сортов | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,80 | 42 |
| Итого за завтрак |  |  |  |  |  | 644,24 |  |
| День 7 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1.Котлета мясная | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 608 |
| 2.Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,95 | 6,73 | 43,0 | 276,53 | 679 |
| 3.Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 868 |
| 4.Хлеб 2 сорта | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 214,43 | 147 |
| Итого за завтрак |  |  |  |  |  | 813,91 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | 1.Каша рисовая молочная | 220 | 2,70 | 5,41 | 18,49 | 128,90 | 175 |
| 2.Чай с лимоном | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 114,66 | 377 |
| 3. Хлеб 2 сорта | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 214,43 | 147 |
| 4.Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75 | 41 |
| 5.Сыр твёрдых сортов | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,80 | 42 |
| Итого за завтрак |  |  |  |  |  | 605,79 |  |
| День 9 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | 1.Капуста свежая с р/м | 100 | 1,41 | 5,08 | 9.02 | 87,04 | 43 |
| 2.Картофель тушёный с мясом | 220 | 21,71 | 16,55 | 15,02 | 228,00 | 274 |
| 3.Какао | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 959 |
| 4.Хлеб 2 сорта | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 214,43 | 147 |
| 5.Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75 | 41 |
| Итого за завтрак |  |  |  |  |  | 750.03 |  |
| День 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | 1.Свёкла отварная с р/м | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | 33 |
| 2.Гуляш из говядины | 100 | 23,80 | 19,52 | 5,74 | 203,00 | 591 |
| 3.Рожки отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 688 |
| 4.Снежок | 180 | 4,86 | 4,50 | 19,44 | 142,20 | 401 |
| 5. Хлеб 2 сорта | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 214,43 | 147 |
| Итого за завтрак |  |  |  |  |  | 855,67 |  |
| Среднее значение за период: |  |  |  |  |  | 733,93 |  |