

Утверждаю:  
директор МБОУ «Коротоякская СОШ»

«2023 год  
/С.И. Коцбара/

Муниципальное бюджетное общеобразовательного учреждения  
«Коротоякская средняя общеобразовательная школа»

Примерное десетидневное меню  
для учащихся 5-11 классов  
2023-2024 учебный год

№ ред.	№ прием блюда	Приим <li>лиши, наименование</li>	Масса пор- ции	Химический состав			Энергетич- еская ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки	Жиры	Углево- ды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1 день</b>															
<b>Горячий завтрак</b>															
1.	43	Салат из капусты с яблоком	100	0,6	0,6	6,34	70,4	0,1	7,57	0,22			0,1	0,1	0,1
2.	304	Плов	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60		56,38	249,13	59,38	2,74
3.	274	Кисель пурпурный	200	1,36		29,02	116,19	0,01	1,83			13,98	9,06	4,16	0,14
4.	523	Хлеб	50	2,93	0,5	22,2	94,5	0,05	0,6	1,6		7,4	1,09	2,9	1,19
<b>Итого</b>															
			610	30,27	22,35	102,17	752,34	0,24	11,26	61,82		77,76	259,38	66,54	4,17

3 день		Горячий завтрак						Супы					
		Салат из свеклы с горошком	Биточки мясные	Гречка рассыпч	Чай	Хлеб	Мясо	Курица	Суп овощной	Суп супчик	Суп супчик	Суп супчик	Суп супчик
1.	34	100	1,66	4,18	8,19	77,1	0,05	9,8	27,93	41,96	18,57	1,31	
2.	608	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	35	133,1	25,7	1,2
3.	679	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,02	17,3	278	90	5,26	
4.	943	200	0,2		14	28			6			0,4	
5.	523	50	2,93	0,5	22,2	94,5	0,05	0,6	1,6	7,4	1,09	2,9	1,19
		630	27,17	21,4	104,73	689,86	0,42	10,52	24,62	93,63	454,15	137,17	9,36

4 день		Горячий завтрак												
1.	43	Салат из свежей капусты с горошком	100	1,41	5,08	8,65	85,90	0,02	34,95	-	44,67	24,71	13,16	0,54
2.	167	Рис припущеный	150	3,72	5,44	38	215,06	0,15	1,35	-	35,25	-	-	2,25
3.	486	Рыба в соусе томатном	120/75	18,03	10,21	8,49	195	0,13	4,36	0,01	67,74	310	77,7	1,25
4.	951	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	-	0,08	34	45	7	-
5.	523	Хлеб	50	2,93	0,5	22,2	94,5	0,05	0,6	1,6	7,4	1,09	2,9	1,19
		Итого	695	27,49	23,23	99,74	706,46	0,37	41,26	1,69	189,06	380,8	100,76	5,23





7 день		Горячий завтрак						Суп с курицей					
		Калории	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
1.	42	Сыр в нарезке	15	3,48	4,43	54,6	0,01	0,11	39	132	75	5,25	0,15
2	41	Масло слив. в нарезке	10	0	8,2	0,1	75			59	1	2	
3.	197	Рассольник Петербургский	250	2,10	5,11	16,59	120,75	0,01	7,54	26,45	71,95	25,9	0,98
4.	637	Мясо отварное курицы	25	7,03	4,5	68,75	0,01			6,9	13	47,7	6,9
5	943	Чай				200	0,2		14	28		6	
6	523	Хлеб пшеничный	50	2,93	0,5	22,2	94,5	0,05	0,6	1,6	7,4	1,09	2,9
	550	Итого	1574	22,74	52,89	441,6	0,08	8,25	106,5	185,85	197,74	40,95	3,32





10 день									
Горячий завтрак									
1.	42	Сыр в нарезке	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11
2.	87	Суп рыбный	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,1	9,11
3.	959	Кафе с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,4	1,30
4.	523	Хлеб	50	2,93	0,5	22,2	94,5	0,05	0,6
		Итого	515	18,54	17,05	62,03	461,55	0,56	11,12
								55,7	
									132
									75
									5,25
									0,15

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей образовательных учреждений  
/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.

Ответственный по столовой Андреевская И.С.