

«Утверждаю»

И.о. директора МБОУ "Старокистринская СШ"

Кудюкин И.О.



**Примерное 10-дневное меню
на 2023-2024 учебный год**

№ реце птур ы	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 7 до 11 лет					Возрастная категория: с 12 лет и старше				
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<i>День: первый</i>											
Обед											
	Борщ с курицей	250	2,09	6,33	10,46	107,83	250	2,09	6,33	10,46	107,83
	Плов из курицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	210	37,2	45,33	41,05	747,09
	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	13,31	61,62	200	0,07	0,01	15,71	61,62
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
	ИТОГО		41,57	52,07	79,65	1040,54		42,68	52,27	86,46	1040,54
<i>День: второй</i>											
Обед											
	Суп из рыбных консервов	250	8,61	8,4	14,34	167,25	250	8,61	8,4	14,34	167,25
	Гречка отварная с маслом сливочным	150\10	3,14	6,74	27,21	182,46	180\10	3,77	8,45	32,65	218,95
	Гуляш	90	11,704	31,009	3,179	339,9	90	11,704	31,009	3,179	339,9

	Компот	200	0,56	0,0	27,89	113,79	200	0,56	0,0	27,89	113,89
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,0	60	3,32	0,60	19,24	124,00
	ИТОГО		26,22	46,55	43,90	927,4		27,96	48,46	97,30	963,9
<i>День: третий</i>											
Обед											
	Щи с курицей	250	2,09	6,33	10,46	107,83	250	2,09	6,33	10,46	107,83
	Макароны отварные с маслом сливочным	150\10	5,52	4,52	26,45	168,45	180\10	6,62	5,42	31,73	202,14
	Котлета мясная с соусом	90	10,7	11,7	5,7	176,8	90	10,7	11,7	5,7	176,8
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,0	27,89	113,79	200	0,56	2,0	27,89	113,79
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
	ИТОГО		21,08	22,95	83,33	690,87		23,29	14,35	89,32	547,76
<i>День: четвертый</i>											
Обед											
	Суп вермишелевый с курицей	250	8,0	0,75	16,0	104,0	250	8,0	0,75	16,0	104,0
	Рис отварной с маслом сливочным	150\10	6,6	5,7	37,88	229,5	180\10	7,92	6,86	45,45	275,4
	Рыба с овощами	90	6,12	0,81	2,54	42,0	100	7,65	1,01	3,18	52,5
	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,10	61,80	200	0,04	0,00	15,10	61,8
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	17,57
	ИТОГО		22,97	7,66	37,35	561,3		26,93	9,22	98,97	617,7
<i>День: пятый</i>											
Обед											
	Суп рисовый с курицей	250	2,09	6,33	10,46	07,83	250	2,09	6,33	10,46	107,83
	Макароны отварные с маслом сливочным	150\10	5,52	4,52	26,45	168,45	180\10	6,62	5,42	31,73	202,14
	Котлета мясная с соусом	90	10,7	11,7	5,7	176,8	90	10,7	11,7	5,7	176,8
	Чай с сахаром	200	0,04	0,0	15,10	61,80	200	0,04	0,0	15,1	61,6
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,0	60	3,32	0,60	19,24	124,0

	ИТОГО		20,56	22,95	70,54	538,88		22,77	24,05	82,23	672,37
<i>День: шестой</i>											
Завтрак											
Обед											
	Суп гороховый с курицей	250	5,49	5,28	16,33	134,75	250	5,49	5,28	16,3	134,75
	Гречка отварная с маслом сливочным	150\10	3,14	6,74	27,21	182,46	180\10	3,77	8,45	32,65	218,95
	Гуляш	90	12,44	9,24	12,56	183,0	100	15,55	11,55	15,7	228,75
	Чай	200	0,04	0,00	15,10	61,80	200	0,04	0,00	15,10	61,80
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
	ИТОГО		23,32	21,66	84,03	686,01		28,17	25,88	99,02	768,25
<i>День: седьмой</i>											
Обед											
	Суп из рыбных консервов	250	8,61	8,4	14,34	167,25	250	8,61	8,4	14,34	167,25
	Макаронны отварные	200	2,09	6,33	10,46	107,83	200	15,38	2,09	6,33	308,58
	Котлета с соусом	90	10,7	11,7	5,7	176,8	90	10,7	11,7	5,7	176,8
	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	200	0,07	0,01	15,71	61,62
	ИТОГО		21,47	26,44	45,81	513,5		34,76	22,2	42,08	714,25
<i>День: восьмой</i>											
Обед											
	Борщ с курицей	250	2,09	6,33	10,46	107,83	250	2,09	6,33	10,46	107,83
	Рис отварной с маслом сливочным	150/10	3,90	5,10	38,30	225,20	180/10	4,68	6,12	48,36	270,24
	Котлета рыбная с соусом	90	10,7	11,7	5,7	176,8	90	10,7	11,7	5,7	176,8
	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	200	0,07	0,01	15,71	61,62
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00

	ИТОГО		18,97	23,54	82,6	695,45		20,86	24,75	99,47	740,49
<i>День: девятый</i>											
Обед											
	Суп картофельный с курицей	250	1,58	2,19	12,66	72,60	250	1,9	2,74	14,58	90,75
	Макароны отварные с маслом сливочным	250	2,09	6,33	10,46	107,83	250	2,09	6,33	10,46	107,83
	Гуляш	90	11,704	31,009	3,179	339,9	90	11,704	31,009	3,179	339,9
	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	200	0,07	0,01	15,71	61,62
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
	ИТОГО		17,65	39,93	54,44	705,95		19,08	40,68	63,20	724,10
<i>День: десятый</i>											
Обед											
	Щи с курицей	250	2,09	6,33	10,46	107,83	250	2,09	6,33	10,46	107,83
	Картофель отварной с маслом сливочным	150\10	3,20	7,40	21,90	202,0	180\10	3,84	8,88	26,28	242,40
	Тефтели с соусом	90	11,78	12,91	14,9	223,0	100	11,78	12,91	14,9	223,0
	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62,0	200	0,13	0,02	15,2	62,0
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
	ИТОГО		41,0	27,06	75,29	718,83		21,16	28,74	86,08	759,23

Меню разработано на основании «Сборника технических нормативов – Сборник рецептур для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.; ДеЛи, 2015 – 544 с.»