|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| "Утверждаю"  Директор Муниципального бюджетного  общеобразовательного учреждения -  Медвёдовской средней общеобразовательной школы  имени Кремка И.В. Клинцовского района Брянской области  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.И.Селезнев  Приказ № 189 от 30.08.2024 г. | | | | | | | |
|  |  | | | | | | |
| **Примерное 10-дневное меню рационов питания с 7-11 лет**  **МБОУ-Медвёдовская СОШ** | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Наименование блюд** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Калорийность** | **№** |
|  |  |  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  | **рецептуры** |
|  |  | **1 день завтрак** | | |  |  |  |
|  | каша молочная гречневая жидкая | 200 | 9,60 | 3,40 | 38,80 | 225,00 | 4 |
|  | чай с сахаром | 200 | 0,30 |  | 14,00 | 56,00 | 1009 |
|  | хлеб пшеничный | 50 | 3,60 | 0,90 | 22,00 | 110,50 |  |
|  | масло сливочное | 15 | 0,10 | 10,90 | 0,20 | 99,20 | 41 |
|  | сыр Российский | 35 | 8,10 | 10,30 |  | 127,40 | 42 |
| **итого** |  | **500** | **21,70** | **25,50** | **75,00** | **618,10** |  |
| **2 день завтрак** | | | | | | | |
|  | макаронные изделия с тертым сыром | 230 | 21,60 | 16,30 | 46,90 | 412,60 | 444 |
|  | чай с сахаром | 200 | 0,30 |  | 14,00 | 56,00 | 1009 |
|  | хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,50 | 24,30 | 116,00 |  |
|  | масло слив | 15 | 0,10 | 10,90 | 0,20 | 99,20 | 41 |
|  | яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |  |
| **итого** |  | **595** | **26,20** | **28,10** | **95,20** | **730,80** |  |
|  |  | **3 день завтрак** | | | |  |  |
|  | картофельное пюре | 150 | 3,70 | 8,40 | 33,60 | 226,00 | 326 |
|  | хлеб пшеничный | 50 | 3,60 | 0,90 | 22,00 | 110,50 |  |
|  | чай с сахаром | 200 | 0,30 |  | 14,00 | 56,00 | 1009 |
|  | салат из свеклы и зеленого горошка с растительным маслом | 60 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 19,80 | 53 |
|  | котлета или биточки рыбные | 100 | 13,80 | 1,70 | 3,60 | 84,60 | 541 |
| **итого** |  | **560** | **22,50** | **11,20** | **77,00** | **496,90** |  |
| **4 день завтрак** | | | | | | | |
|  | каша манная молочная | 200 | 5,80 | 12,40 | 22,40 | 226,60 | 4 |
|  | хлеб пшеничный | 50 | 3,60 | 0,90 | 22,00 | 110,50 |  |
|  | сыр Российский | 35 | 8,10 | 10,30 |  | 127,40 | 42 |
|  | чай с сахаром | 200 | 0,30 |  | 14,00 | 56,00 | 1009 |
|  | масло слив | 15 | 0,10 | 10,90 | 0,20 | 99,20 | 41 |
| **итого** |  | **509** | **18,00** | **34,60** | **65,80** | **645,90** |  |
|  |  | **5 день завтрак** | | |  |  |  |
|  | макаронные изделия отварные | 200 | 7,20 | 6,40 | 40,80 | 250,00 | 442 |
|  | биточки мясные | 100 | 7,50 | 6,20 | 10,80 | 127,80 | 658 |
|  | хлеб пшеничный | 50 | 3,60 | 0,90 | 22,00 | 110,50 |  |
|  | чай с сахаром | 200 | 0,30 |  | 14,00 | 56,00 | 1009 |
|  | масло слив | 15 | 0,10 | 10,90 | 0,20 | 99,20 | 41 |
| **итого** |  | **545** | **25,40** | **29,10** | **93,30** | **741,50** |  |
|  |  | **6 день завтрак** | | |  |  |  |
|  | каша пшенная молочная | 250 | 9,20 | 17,60 | 40,70 | 341,00 | 259 |
|  | чай с сахаром | 200 | 0,30 |  | 14,00 | 56,00 | 1009 |
|  | хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,50 | 24,30 | 116,00 |  |
|  | сыр Российский | 35 | 8,10 | 10,30 |  | 127,40 | 42 |
|  | масло сливочное | 15 | 0,10 | 10,90 | 0,20 | 99,20 | 41 |
| **итого** |  | **520** | **21,50** | **39,30** | **79,20** | **739,60** |  |
|  |  | **7 день завтрак** | | |  |  |  |
|  | каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,40 | 3,30 | 25,70 | 148,10 | 302 |
|  | хлеб пшеничный | 50 | 3,60 | 0,90 | 22,00 | 110,50 |  |
|  | Салат из свежей капусты с растительным маслом | 60 | 1,00 | 1,90 | 3,40 | 34,30 | 81 |
|  | чай с сахаром | 200 | 0,30 |  | 14,00 | 56,00 | 1009 |
|  | котлета куриная | 100 | 18,20 | 7,80 | 2,70 | 153,50 | 311 |
| **итого** |  | **560** | **28,50** | **13,90** | **67,80** | **502,40** |  |
|  |  | **8 день завтрак** | | |  |  |  |
|  | каша овсяная молочная | 250 | 10,10 | 9,70 | 29,30 | 244,00 | 4 |
|  | чай с сахаром | 200 | 0,30 |  | 14,00 | 56,00 | 1009 |
|  | хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,50 | 24,30 | 116,00 |  |
|  | сыр Российский | 35 | 8,10 | 10,30 |  | 127,40 | 42 |
|  | масло сливочное | 15 | 0,10 | 10,90 | 0,20 | 99,20 | 41 |
| **итого** |  | **520** | **22,40** | **31,40** | **67,80** | **642,60** |  |
|  |  | **9 день завтрак** | | |  |  |  |
|  | суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 5,60 | 5,40 | 15,40 | 129,20 | 258 |
|  | чай с сахаром | 200 | 0,30 |  | 14,00 | 56,00 | 1009 |
|  | хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,50 | 24,30 | 116,00 |  |
|  | банан | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |  |
|  | масло сливочное | 15 | 0,10 | 10,90 | 0,20 | 99,20 | 41 |
| **итого** |  | **615** | **11,30** | **17,30** | **74,90** | **496,40** |  |
| **10 день завтрак** | | | | | | | |
|  | омлет натуральный | 200 | 24,40 | 36,80 | 3,80 | 443,80 | 467 |
|  | хлеб пшеничный | 50 | 3,60 | 0,90 | 22,00 | 110,50 |  |
|  | яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |  |
|  | кукуруза отварная | 60 | 1,90 | 1,00 | 13,10 | 72,00 | 331 |
|  | чай с сахаром | 200 | 0,30 |  | 14,00 | 56,00 | 1009 |
|  | сыр Российский | 35 | 8,10 | 10,30 |  | 127,40 | 42 |
| **итого** |  | **645** | **38,70** | **49,40** | **62,70** | **856,70** |  |