|  |
| --- |
|  "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 11-18 лет** **обучающихся МБОУ-Медвёдовской СОШ (другие категории)** |
| **Наименование блюд** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Калорийность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  |  |
| Суп с макаронными изделиями с картофелем | 250 | 8,90 | 7,90 | 15,90 | 171,00 | 103 |
| Хлеб ржаной | 30 | 3,48 | 0,66 | 25,98 | 119,40 |   |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 |   | 15,00 | 58,00 | 375 |
| плов | 250 | 16,94 | 10,46 | 35,73 | 305,30 | 291 |
| огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 | 71 |
| **Итого** | **790** | **29,94** |  | **19,08** | **93,75** | **660,48** |  |
|  |  | **2 день обед** |   |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 |   | 15,00 | 58,00 | 375 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,48 | 0,66 | 25,98 | 119,40 |   |
| Салат из свёклы с горошком с растительным маслом | 50 | 5,78 | 4,20 | 15,05 | 117,37 | 53 |
| Суп овощной | 250 | 1,58 | 4,98 | 9,14 | 95.25 | 99 |
| Картофельное пюре | 100 | 3,20 | 6,80 | 21,90 | 164,00 | 312 |
| Тефтели  | 100 | 8,00 | 24,00 | 9,00 | 284,00 | 611 |
|  **Итого** | **650** | **22,24** | **40,64** | **96,07** | **742,77** |   |
| **3 день обед** |
| Суп картофельный с бобовыми | 250 | 7,8 | 48,00 | 15,94 | 552,30 | 102 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 |   | 15,00 | 58,00 | 375 |
| Гуляш | 100 | 11,64 | 13,43 | 2,31 | 176,80 | 260 |
| Гречка отварная рассыпчатая | 100 | 0,38 | 64,16 | 0,62 | 581,38 | 302 |
| Салат из свежей помидор и огурцов с растительным маслом | 50 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 | 15 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,48 | 0,66 | 25,98 | 119,40 |   |
|   | **650** | **16,29** | **129,94** | **62,09** | **1532,40** |   |
| **4 день обед** |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 |   | 15,00 | 58,00 | 375 |
| Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 100,80 | 82 |
| огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 | 71 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,48 | 0,66 | 25,98 | 119,40 |   |
| голубцы ленивые | 250 | 16,77 | 10,74 | 24,06 | 260,06 | 297 |
|  **Итого** | **560** | **22,67** | **16,38** | **77,11** | **545,04** |   |
| **5 день обед** |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 |   | 15,00 | 58,00 | 375 |
| Салат из свёклы с яблоком с раст масл | 50 | 5,05 | 3,04 | 6,10 | 51,95 | 54 |
| Картофельное пюре | 100 | 3,20 | 6,80 | 21,90 | 164,00 | 312 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,48 | 0,66 | 25,98 | 119,40 |   |
| Суп картоф.с крупой | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75 | 101 |
| Рыба тушёная в томате с овощами | 100 | 7,80 | 3,96 | 3,04 | 84,00 | 229 |
| **Итого** | **650** | **21,70** | **17,17** | **84,13** | **563,10** |  |
| **6 день обед** |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 |   | 15,00 | 58,00 | 375 |
| Салат витаминный | 60 | 0,90 | 2,70 | 26,30 | 52,90 | 40 |
| Щи с капустой и картофелем | 250 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 100,80 | 88 |
| Фрикадельки мясные | 100 | 5,50 | 4,80 | 0,68 | 63,43 | 105 |
| Макароны отварные | 100 | 8,77 | 9,35 | 57,93 | 336,51 | 309 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 3,48 | 0,66 | 25,98 | 119,40 |   |
|  **Итого** | **650** | **20,65** | **22,43** | **136,82** | **731,04** |   |
| **7 день обед** |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 |   | 15,00 | 58,00 | 375 |
| Винегрет овощной с растительным маслом | 50 | 0,70 | 5,02 | 3,65 | 62,55 | 67 |
| Гречка отварная рассыпчатая | 100 | 0,38 | 64,16 | 0,62 | 581,38 | 302 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,50 | 23,30 | 105,00 |   |
| Котлета домашняя куриная | 100 | 10,60 | 26,80 | 13,60 | 339,00 | 611 |
| Суп картофельный с бобовыми | 250 | 7,80 | 48,00 | 15,94 | 552,30 | 102 |
|  **Итого** | **750** | **22,93** | **144,48** | **68,46** | **1698,23** |   |
| **8 день обед** |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 |   | 15,00 | 58,00 | 375 |
| Салат из свежей капусты с раст масл | 50 | 0,66 | 1,62 | 3,23 | 30,20 | 45 |
| Суп овощной | 250 | 1,58 | 4,98 | 9,14 | 95,25 | 99 |
| Картофельное пюре | 100 | 2,34 | 16,71 | 3,79 | 174,02 | 312 |
| Котлета | 100 | 11,64 | 13,43 | 2,31 | 176,80 | 260 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,80 | 0,45 | 24,85 | 110,00 |   |
| **Итого** | **750** | **20,22** | **37,19** | **58,32** | **644,27** |  |
| **9 день обед** |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 |   | 15,00 | 58,00 | 375 |
| Салат из свёклы с горошком | 50 | 5,78 | 4,20 | 15,05 | 117,37 | 53 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,80 | 0,45 | 24,85 | 110,00 |   |
| Суп картофельный с крупой | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75 | 101 |
| Рагу овощ | 100 | 1,88 | 1,93 | 5,90 | 40,77 | 321 |
| Тефтели  | 100 | 58,50 | 6,36 | 7,45 | 109,80 | 279 |
|  **Итого** | **650** | **72,13** | **15,65** | **80,36** | **521,69** |   |
| **10 день обед** |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 |   | 15,00 | 58,00 | 375 |
| Винегрет овощ с растительным маслом | 50 | 0,70 | 5,02 | 3,65 | 62,55 | 67 |
| Суп картофельный с бобовыми | 250 | 7,80 | 48,00 | 15,94 | 552,30 | 102 |
| Картофельное пюре | 100 | 2,34 | 16,71 | 3,79 | 174,02 | 312 |
| котлеты рыбные | 100 | 7,80 | 3,96 | 3,04 | 84,00 | 229 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,80 | 0,45 | 24,85 | 110,00 | 229 |
|   **Итого** | **650** | **22,64** | **74,14** | **66,27** | **1040,87** |   |