

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Глубоковская СОШ Завьяловского района»

имени Героя Советского Союза Г.Ф. Андреева

И.А. Шнель

2024 г



**Примерное десятидневное меню для школьников
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Глубоковская средняя общеобразовательная школа Завьяловского района»**

**имени Героя Советского Союза Г.Ф. Андреева
на 2024-2025 учебный год**

(Для организации питания учащихся с ОБЗ)

№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	
1	2	3	4	5	6	7
1 День						
	масло слив порц	10,00	1,00	16,00	0,20	75,00
311,00	Каша пшенная МОЛОЧНАЯ	200,00		8,80	72,4	314,28
685,00	чай с сахаром	200,00	8,9	0,00	14,00	58,00
	хлеб пшеничный	50,00	3,07	1,07	20,90	107,20
	йогурт	100,00	10	4,00	12,05	93,00
	Итого:		28,60	30,27	119,55	554,48
2 День						
	сыр(порц)	20,00	2,34	5,60	16,92	131,60
	Нарезка овощная	100,00	2,00	4,50	9,17	85,00
	сок	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00
	Хлеб пшеничный	50,00	3,07	1,07	20,90	107,20
492,00	Плов(курица)	200,00	17,80	18,48	33,46	380,00
	Итого:		32,87	24,11	98,73	795,80
3 День						
679,00	Каша гречневая	200,00	9,94	7,48	47,78	307,26
487,00	Гуляш (кур)	120,00	12,00	11,00	5,00	277,00
685,00	чай(с сахаром)	200,00	8,90	0,00	14,00	58,00
	Хлеб пшеничный	50,00	3,07	1,07	20,90	107,20
	яблоко	100,00	0,9	0,20	8,10	38,76
	Итого:		34,81	19,75	95,78	788,22
4 День						
	масло сл бутерброд	50,00	1,00	16,00	0,20	75,00
286,00	тефтель(мясной)с том/соусе	120,00	11,78	12,91	14,90	223,00
84,00	Каша перловая	200,00	3,60	0,70	44,40	193,00
685,00	Чай с сахаром	200,00	8,90	3,06	26,00	58,00
	хлеб пшеничный	50,00	3,07	1,07	20,90	135,20
	Итого:		31,99	33,74	106,40	684,20
5 День						
486,00	Рыба в том.соусе с овощ.	120,00	18,03	5,03	6,02	195,00
332,00	Макаронные изделия отварные	200,00	7,14	0,74	25,60	209,90
648,00	Кисель из смесей сух-фруктов	200,00	0,00	0,00	15,30	49,60
	Хлеб пшеничный	50,00	3,07	1,07	20,90	107,20
	фрукты свеж(банан)	150,00	3,48	0,10	31,10	144,00
	Итого:			6,94	67,82	705,70
6 День						
	бутерброд с мас/сл и сыром	60,00	7,80	8,90	18,50	164,90
685,00	чай с лимоном	200,00	8,90	0,00	14,00	58,00
	Хлеб пшеничный	50,00	3,07	1,07	20,90	107,20
489,00	Рагу из птицы	300,00	14,56	9,08	20,30	296,50
	Итого:		34,33	24,53	73,70	638,00
7 День						
388,00	Птица запеченая	100,00	19,30	16,00	0,06	221,44

587,00	Том\соус основной	30,00	0,49	3,60	4,10	51,45
13,00	Гороховое пюре	180,00	11,55	3,14	25,43	178,70
685,00	Чай с сахаром	200,00	8,50	3,06	26,00	58,00
	Хлеб пшеничный	50,00	3,07	1,07	20,90	107,20
	апельсин	150,00	0,94	0,12	11,80	38,00
Итого:		43,36	26,99	88,29	654,79	
8 День						
84,00	Каша перловая	200,00	3,60	0,70	44,40	193,00
286,00	Тефтели(мясные)в том\соусе	120,00	11,78	12,91	14,90	223,00
	сок(фруктовый)	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00
	хлеб	50,00	3,07	1,07	20,90	107,20
	бутерброд с сыром	50,00	2,34	5,60	16,92	131,60
	овощи в нарезке(помидор,огур)	60,00	2,10	1,50	3,27	48,77
		23,89	21,98	122,59	794,77	
9 День						
690,00	печенка по_-строгановски	100,00	17,43	11,64	7,14	162,31
332,00	Макаронные изделия отварные	200,00	7,14	0,74	25,60	209,90
685,00	Чай с сахаром	200,00	8,90	3,06	26,00	58,00
	Хлеб пшеничный	50,00	3,07	1,07	20,90	107,20
	бутерброд м\сл	50,00	1,00	16,40	0,20	75,00
Итого:		37,54	32,91	79,84	612,41	
10 День						
200,00	Капуста тушеная	150,00	17,80	6,48	34,52	213,53
694,00	Картофельное пюре	200,00	4,08	6,40	27,26	183,00
376,00	компот из с\фруктов	200,00	0,44	0,04	27,76	132,00
	Хлеб пшеничный	50,00	3,07	1,07	20,90	107,20
	фрукты свеж.(мандарин)	100,00	0,81	0,31	11,54	53,00
Итого:		26,20	14,30	110,44	688,73	