

СОГЛАСОВАНО:

Главный специалист-эксперт
Территориального отдела управления
Роспотребнадзора

Кротова О.В.

2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МКОУ "СОШ п. Молодёжный"
А.П. Колосов

2020 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся

МКОУ "СОШ п. Молодёжный"

для обучающихся 5-11-х классов

№ по рецепту решей книге	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 день						
	Завтрак:					
	Каша манная молочная	220	6,00	6,40	30,60	196
	Батон нарезной с маслом, сыром	30/10/15	4,57	9,94	30,61	232,4
	Чай с лимоном, сахаром	200/7	0,40	0,20	14,20	56
	Итого:					484,4
2 день						
	Завтрак:					
	Запеканка творожно- морковная со сметанным соусом	220/20	6,83	6,14	12,89	123
	Батон с маслом	30/10	4,57	9,94	30,61	232,4
	Какао на молоке	200	4,9	5	32,5	186,5
	Итого:					418,9
3 день						
	Завтрак :					
	Каша кукурузная на молоке	220	5,8	9,2	31,80	240
	Батон нарезной с маслом	30\10	4,57	9,94	30,61	232,4
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152
	Итого:					624,4
4 день						
	Завтрак:					
	Омлет натуральный	160	5,83	5,14	11,89	117
	Батон нарезной	30	3,50	2,90	20,90	214
	Чай (Вит С) с сахаром	200	0,40	0,20	14,20	56
	Пирог	120	15,9	6,15	30,21	390,0
	Итого:					777,0
5 день						
	Завтрак:					

	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/5	5,8	9,2	31,80	240
	Бутерброд горячий с сыром и колбасой	100/10/50	7,9	15,7	15	229,2
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	120,2
	Итого:					589,4
6 день						
	Завтрак:					
	Оладьи со сметаной	220/20	20,0	33,4	3,8	298,6
	Кисломолочный продукт	100	5,00	3,20	8,50	85
	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152
	Итого:					535,6
7 день						
	Завтрак:					
	Каша манная на молоке с маслом	220/10	20,07	11,83	3,05	119,05
	Бутерброд с маслом, колбасой	30/10/30	2,3	8,3	24,3	138,3
	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	58,2
	Творожный пирог	120	15,9	6,15	30,21	390
	Итого:					705,55
8 день						
	Завтрак:					
	Сырники творожно-морковные с соусом молочным	220	5,00	6,20	32,00	194
	Батон нарезной с маслом	30/10	7,50	2,90	50,90	264
	Яйцо курин	60	7,62	6,54	0,42	94,2
	Какао на молоком	200	12,00	9,6	142,4	674
	Итого:					1226,2
9 день						
	Завтрак:					
	Суп молочный с макаронными изделиями	220	5,8	9,2	31,80	240
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	4,7	7,9	7,3	117,3
	Кофейный напиток на молоке	200	4,9	5	32,5	186,5
	Итого:					543,8
10 день						
	Завтрак:					
	Пудинг творожный с изюмом	220	20,41	16,01	21,95	313,5
	Бутерброд с сыром	30/10	8,8	13,4	16	215,8
	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	58,2
	Итого:					587,5