

Утверждаю

Директор МКОУ Сухановская ООШ

_____М.В.Кузьмина

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО КАЗЁННОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
СУХАНОВСКОЙ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

1 неделя 1 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-1г-2020	макароны отварные	150	196.9	5	5	33
	гор.напиток	54-23гн-2020	кофейный напиток с молоком	200	86	4	3	11
	хлеб	пром	батон нарезной	30	78.5	2	0.9	15
		54-5м-2020	котлета из курицы	90	151.8	17	4	12
		53-19з-2020	масло сливочное порционное	10	66.1	0	7	0
Завтрак 2	фрукты							
				480	579.3			

1 неделя 2 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-10м-2020	капуста тушёная с мясом	170	285,5	11,2	11,02	6,68
	гор.напиток	54-21гн-2020	какао с молоком	200	100.5	5	4	14
	хлеб	пром	хлеб ржано-пшеничный	30	58.7	2	0	12
	хлеб	пром	батон нарезной	30	78.5	2	1	15
Завтрак 2	фрукты		груша	100	45,5	0,4	0,3	10,3
				530	568.7			

1 неделя 3 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-26г-2020	рис с овощами	150	168	3	6	26
	гор.напиток	54-45гн-2020	чай с сахаром	200	21	0	0	44597
	хлеб	пром	хлеб ржано-пшеничный	30	59	2	0	12
		54-3з2020	помидор в нарезке	60	13	0.7	0.1	2
	хлеб	пром	батон нарезной	30	78.5	2	0.9	15
Завтрак 2	фрукты							
		54-21м-2020	курица отварная	90	139	29	2	1
				560	478,5			

1 неделя 4 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-1г-2020	каша гречневая рассыпчатая	150	203.5	4	5	36
	гор.напиток	54-4гн-2020	чай с молоком и с сахаром	200	50	2	1	9
	хлеб	пром	батон нарезной	30	79	2	0.9	15
		53-19з-2020	масло сливочное (порционное)	10	66	0	7	0
Завтрак 2	фрукты	пром	апельсин	100	88,4	0	0,1	21,8
				490	486,9			

1 неделя 5 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-12м-2020	плов с курицей	155	250	23	7	30
	гор.напиток	54-3гн-2020	чай с лимоном и с сахаром	200	27	0	0	7
	хлеб	пром	хлеб ржано-пшеничный	30	59	2	0	12
		54-9з2020	салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками	80	97	1	8	5
	хлеб	пром	батон нарезной	30	79	2	1	15
Завтрак 2	фрукты							
				495	512			

1 неделя 6 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-1г-2020	макароны отварные	150	197	5	5	33
	гор.напиток	54-45гн-2020	чай с сахаром	200	21	0	0	44597
	хлеб	пром						
		54-3з2020	помидор в нарезке	60	13	0.7	0.1	2
	хлеб	пром	батон нарезной	30	78.5	2	0.9	15
Завтрак 2	фрукты							
		54-21м-2020	курица отварная	90	139	29	2	1
				530	449			

1 неделя 7 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-11г-2020	картофельное пюре	150	139	3	5	20
	гор.напиток	54-3гн-2020	чай с лимоном и с сахаром	200	31	0.3	0.1	7
	хлеб	пром	хлеб ржано-пшеничный	30	59	2	0	12
		54-11р-2020	рыба тушёная в томате с овощами	100	147	14	7	6
	хлеб	пром	батон нарезной	30	78.5	2	0.9	15
Завтрак 2	фрукты							
				510	455			

1 неделя 8 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-1г-2020	рис отварной	150	203.5	4	5	36
	гор.напиток	54-45гн-2020	чай с сахаром	200	21	0	0	6
	хлеб	пром	батон нарезной	30	79	2	0.9	15
		54-5м-2020	котлета из курицы	90	152	17	4	12
		54-17з-2020	салат из моркови и чернослива	60	57	1	0	13
Завтрак 2	фрукты							
				530	513			

1 неделя 9 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	296	голубцы ленивые	180	227	12	13	17
	гор.напиток	54-21гн-2020	какао с молоком	200	100	5	4	13
	хлеб	пром	хлеб ржано-пшеничный	30	59	2	0	12
	хлеб	пром	батон нарезной	30	79	2	1	15
Завтрак 2	фрукты	пром	яблоко	100	44	0	0	17
				540	509			

1 неделя 10 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-10г-2020	картофельное пюре	150	139	3	5	20
	гор.напиток	54-23гн-2020	кофейный напиток с молоком	200	86	4	3	11
	хлеб	пром	хлеб ржано-пшеничный	30	59	2	0	12
		54-3р-2020	котлета рыбная	100	114	14	3	9
	хлеб	пром/54-1з-2020	батон нарезной/сыр в нарезке	30\30	78,5/107,5	2,3/7	0,9/8.9	15,4/0
Завтрак 2	фрукты							
				540	584			