

УТВЕРЖДАЮ
и. о. директора МАОУ СШ д.Ореховно

_____/С.Н.Бабанова/

**Примерное 10-дневное меню
Муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Средняя школа д.Ореховно»
на 2022-2023 учебный год
для 5-11 классов**

Для организации горячего питания для обучающихся 5-11 класса

День 1 (понедельник)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Состав блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
243.МТ2012	Гуляш	Свинина нежирная	90,00	12,6 7	25,9 3	1,5	295,56
304.МТ2007	Рис отварной	Рис, масло сливочное, соль	200,00	3,6	4,32	37,53	203,55
376.МТ2011	Чай с сахаром		200,00	0,20	0,00	14,0	28,0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный		30,00	1,96	0,33	13,82	68,97
	Итого		520	18,43	30,58	66,85	596,08

День 2 (вторник)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Состав блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
259.МТ2011	Жаркое по-домашнему	мясо кур, картофель, лук, морковь, соль	250,00	14,0 6	13,7 1	18,95	437,71
349.МТ2011	Компот из сухофруктов	Сухофрукты, вода, сахар	200,00	0,04	0,00	24,76	94,2
ПР	Хлеб ржано-пшеничный		30,00	1,96	0,33	13,82	68,97
	Итого		480	16,06	14,04	57,53	600,88

День 3 (среда)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Состав блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
309.МТ2011	Каша гречневая с мясом тушеным	крупа гречневая, соль, сливочное масло, мясо	250,00	27,1 9	23,1 7	38,27	379,45
379.М2007	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток, сахар, молоко, вода	200,00	1,4	2	22,4	116,0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный		30,00	1,96	0,33	13,82	68,97
	Итого		480	30,55	25,50	74,49	564,42

**День 4
(четверг)**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Состав блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
309.МТ2011	Макаронные изделия отварные	макаронные изделия, сливочное масло	200,00	5,52	4,52	26,45	168,45
268.МТ2011	Котлета	Говядина, хлеб пшен., молоко или вода, сухари, соль, масло растит.	90	14,4 2	11,08	15,07	219,6
376.МТ2011	Чай с сахаром		200,00	0,20	0,00	14,00	28,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный		30,00	1,96	0,33	13,82	68,97
	Итого		520	22,10	15,93	69,34	485,02

**День 5
(пятница)**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Состав блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
145.МТ2011	Картофель, тушеный с луком	Картофель, лук, масло растительное, соль	200	4,8	7,8	34,2	227,04
230.МТ2007	Рыба жареная	Рыба, мука пшеничная, масло растительное, масло сливочное	90	10,5 8	10,6 2	2,48	147,37
517. П2012	Кисель	Концентрат киселя, сахар, вода	200,00	0,53	0,00	9,47	60,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный		30,00	1,96	0,33	13,82	68,97
	Итого		520	17,87	18,75	59,97	503,38

**День 6
(понедельник)**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Состав блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
291.МТ2011	Плов из птицы	мясо кур, рис, морковь, соль, масло раст.	250,00	20,3	17,0	35,6	377,0
376.МТ2011	Чай с сахаром		200,00	0,20	0,00	14,00	28,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный		30,00	1,96	0,33	13,82	68,97
	Итого		480	22,46	17,33	63,42	473,97

**День 7
(вторник)**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Состав блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7

309.МТ2011	Макаронные изделия отварные	макаронные изделия, сливочное масло	200,00	5,52	4,52	26,45	168,45
243.МТ2012	Гуляш	Свинина нежирная	90,00	12,67	25,93	1,5	295,56
349.МТ2011	Компот из сухофруктов	сухофрукты	200,00	0,04	0,30	24,76	94,2
ПР	Хлеб ржано-пшеничный		30,00	1,96	0,33	13,82	68,97
	Итого		520	20,19	31,08	66,53	627,18

День 8 (среда)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Состав блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
	Завтрак						
312.МТ2011	Пюре картофельное	картофель, соль, масло сливочное	200,00	4,8	7,8	34,2	227,04
230.МТ2007	Рыба жареная	Рыба, мука пшеничная, масло растительное, масло сливочное	90	10,58	10,62	2,48	147,37
376.МТ2011	Чай с сахаром		200,00	0,20	0,00	14,00	28,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный		30,00	1,96	0,33	13,82	68,97
	Итого		520	17,54	18,75	64,50	471,38

День 9 (четверг)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Состав блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
309.МТ2011	Каша гречневая с мясом тушёным	крупа гречневая, соль, сливочное масло, мясо	220,00	27,19	23,17	38,27	379,45
379.М2007	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток, сахар, молоко, вода	200,00	1,4	2	22,4	116,0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный		30,00	1,96	0,33	13,82	68,97
	Итого		450	30,55	25,5	74,49	564,42

День 10 (пятница)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Состав блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
309.МТ2011	Макаронные изделия отварные	макаронные изделия, сливочное масло	200,00	5,52	4,52	26,45	168,45
268.МТ2011	Котлета	Говядина, хлеб пшеничный, молоко или вода, сухари, соль, масло растительное	90	14,92	11,08	15,07	219,60
517. П2012	Кисель	Концентрат киселя, сахар, вода	200,00	0,53	0,00	9,47	60,00

ПР	Хлеб ржано-пшеничный		30,00	1,96	0,33	13,82	68,97
	Итого		520	22,93	15,93	64,81	517,02