



Утверждаю.
Директор МБОУ
Угловская СОШ им. А.Т. Масликова

Ю.А. Корниенко

**Примерное меню для учащихся 5-11 классов
МБОУ Угловская СОШ им. А.Т. Масликова на 2023/2024 учебный год**

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<u>ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</u>						
ЗАВТРАК						
294	Чай с лимоном	210	0,07	0,01	15,31	61,62
216	Каша гречневая	200	11,64	7,24	60	351,74
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,3	14,19	66,0
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	18,9	92,7
202	Тефтели мясные с соусом	100	9,13	13,53	9,44	196,14
	Итого:		25,85	21,38	117,84	768,20
<u>ВТОРОЙ ДЕНЬ</u>						
ЗАВТРАК						
37	Борщ со свежей капустой и картофелем на мясо-костном бульоне	300	3,53	8,24	12,97	140,83
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116,19
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	18,9	92,7
	Хлеб ржаной	40	2,68	0,4	18,92	88,0
366	Сыр (порционно)	20	4,64	5,9		72,8
	Итого:		15,21	14,84	79,81	510,52
<u>ТРЕТИЙ ДЕНЬ</u>						
ЗАВТРАК						
239	Картофель отварной	180	3,77	8,45	32,65	218,95
213	Птица тушеная	130	20,41	12,22	4,29	219,70
	Хлеб пшеничный	60	6,0	0,6	37,8	185,4
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Итого:		30,13	21,27	86,78	672,69
<u>ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ</u>						
ЗАВТРАК						
181	Жаркое по домашнему	300	27,05	20,80	26,55	400,90
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	18,9	92,7

	Хлеб ржаной	40	2,68	0,4	18,92	88,0
246	Овощи (порционно)	60	0,48	0,06	1,98	8,4
	Итого:		33,33	21,56	78,39	638,64
<u>ПЯТЫЙ ДЕНЬ</u>						
ЗАВТРАК						
241	Картофельное пюре	230	4,91	9,29	35,70	246,03
	Хлеб пшеничный	60	6,0	0,6	37,8	185,40
283	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79
161	Котлета рыбная	100	9,90	6,7	6,40	130,90
216	Овощи (порционно)	60	0,48	0,06	1,98	8,4
	Итого:		21,85	16,65	109,77	684,52
<u>ШЕСТОЙ ДЕНЬ</u>						
ЗАВТРАК						
235	Капуста тушеная	200	9,94	6,46	26,9	174,32
	Хлеб пшеничный	60	6,0	0,6	37,8	185,4
289	Напиток из шиповника	200	0,68		21,01	46,87
184	Зразы из говядины с рисом	100	8,59	10,59	9,91	169,26
	Итого:		25,21	17,65	95,62	575,85
<u>СЕДЬМОЙ ДЕНЬ</u>						
ЗАВТРАК						
95	Свекла тушеная в сметанном соусе	200	5,83	9,63	24,85	203,23
286	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	18,9	92,7
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,3	14,19	66,0
209	Котлета куриная	100	11,02	12,45	7,52	186,09
	Итого:		24,65	25,87	85,17	666,71
<u>ВОСЬМОЙ ДЕНЬ</u>						
ЗАВТРАК						
214	Рагу из птицы	300	26,36	33,58	31,2	528,99
	Хлеб ржаной	40	2,68	0,4	18,92	88,0
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	18,9	92,7
294	Чай с лимоном	210	0,07	0,01	15,31	61,62
	Итого:		32,11	34,29	84,33	771,31
<u>ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ</u>						
ЗАВТРАК						
227	Макароны отварные	200	7,36	7,07	47,11	281,47
180	Гуляш мясной с соусом	100	21,68	24,21	6,74	331,53
283	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	18,9	92,7
	Итого:		32,6	31,58	100,64	819,49
<u>ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ</u>						
ЗАВТРАК						
241	Картофельное пюре	180	3,84	7,27	27,95	192,55
283	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79
189	Котлета мясная с соусом	100	10,68	11,72	5,74	176,75
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	18,9	92,7
	Итого:		18,08	19,29	80,48	575,79