

МБОУ Влазовичская СОШ Суражского района Брянской области

Согласовано

с родительским комитетом

Ж.Н. Кобыль

« 2 » сентября 2024 г.

Утверждаю

директор школы

Н.Г. Шалапа



Десятидневное меню

для обучающихся 5-11 классов

сентябрь 2024 г.

День недели: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День №1	Каша вязкая молочная из риса и пшена	205	6,35	11,70	35,06	394,36	175
завтрак	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
	Булочка	40	3,4	4,52	27,88	165,8	
Итого за завтрак		445	17,28	22,02	84,84	611,25	

День недели: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День №2	Салат из капусты белокочанной	100	1,6	10,1	9,6	136	
завтрак	Жаркое по - домашнему	200	34,42	9,34	27,44	331,26	259
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,02	9,87	41,6	377
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
	Хлеб пшеничный	34	2,37	0,3	14,49	73,89	
Итого за завтрак		545	41,23	14,69	82,77	632,83	

День недели: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День №3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,62	6,09	38,64	243,75	171
завтрак	Тефтели	90	4,83	13,18	8,23	190,6	279
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,02	9,87	41,6	377
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,89	
Итого за завтрак		515	18,03	20,1	86,05	618,81	

День недели: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День №4	Салат из капусты белокочанной	100	1,6	10,1	9,6	136	71
завтрак	Пюре картофельное	150	3,09	4,85	20,6	138,6	312
	Рыба, припущенная	90	10,25	11,65	2,4	154,0	228
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,02	9,87	41,6	377
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,89	
Итого за завтрак		575	19,12	17,63	64,94	502,26	

День недели: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День №5	Каша вязкая молочная пшеничная	220	33	22	39	336	173
завтрак	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,4	4,52	27,88	165,8	
Итого за завтрак		460	40,32	29,84	92,25	646,52	

День недели: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 5-11класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День №6	Рагу из свинины	175	12	30	17	378	263
завтрак	Салат из капусты белокочанной	100	1,6	10,1	9,6	136	
	Чай с сахаром	200	0,53	0,0	9,47	40,0	376
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,89	
Итого за завтрак							

День недели: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День №7	Салат из свежей моркови	100	1,2	0,48	2,76	25,2	71
завтрак	Плов из птицы	200	25,38	21,25	44,61	471,25	291
	Чай с сахаром	200	0,53	0,0	9,47	40,0	376
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,89	
Итого за завтрак		560	26,58	22,36	86,15	679,31	

День недели: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День №8							
завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	13,15	14,02	86,89	504,76	203
	Биточки	100	13,99	10,39	14,13	205,8	268
	Чай с сахаром	200	0,53	0,0	9,47	40,0	376
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
Итого за завтрак		480	31,22	24,86	129,21	843,65	

День недели: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День №9	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309,0	260
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,62	6,09	38,64	243,75	171
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,02	9,87	41,6	377
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,89	
Итого за завтрак		525	23,84	34,93	80,71	737,21	

День недели: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День №10	Салат из свежей моркови	100	1,2	0,48	2,76	25,2	71
завтрак	Рис отварной	150	3,6	5,37	36,67	209,7	304
	Птица отварная	90	13,12	14,52	0,27	184,50	288
	Чай с лимоном	200/15	0,53	0,02	9,87	41,6	377
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,89	
Итого за завтрак		575	21,3	21,0	78,88	603,86	