

МОУ - СОШ с. Красновичи
Унечского района Брянской области



МЕНЮ
(примерное)
десятидневное
для организации питания учащихся 1 - 10 классов

2023-2024 учебный год

Неделя: первая

День: первый

Сезон:

Возрастная категория: с 7 до 11 лет/ с 12 до 18 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86
294	Котлета из мяса птицы	100	13,3	3,3	17,8	154
15	Сыр пор-о	10	2,32	2,95	-	36
14	Масло сливочное пор-о	10	0,10	7,20	0,13	65,72
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	6,51	30,375
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	Изделие кондитерское	10	0,85	1,13	6,97	41,45
389	Сок фруктовый (инд. упаковка)	200	1,0		19,17	92,0
	Итого	760	31,38	19,43	124,74	805

Неделя: первая

День: второй

Сезон:

Возрастная категория: с 7 до 11 лет/ с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
209	Яйцо отварное	1 шт./40	5,08	4,6	0,28	62,84
174	Каша вязкая молочная из риса	200	3,42	5,56	35,43	205,4
14	Масло сливочное пор-о	10	0,10	7,20	0,13	65,72
15	Сыр пор-о	10	2,32	2,95	-	36
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	Изделие кондитерское	10	0,85	1,13	6,97	41,45
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
389	Сок фруктовый (инд. упаковка)	200	1,0		19,17	92,0
	Итого	810	20,11	22,91	117,1	769,04

Неделя: первая

День: третий

Сезон:

Возрастная категория: с 7 до 11 лет/ с 12 до 18 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	завтрак					
312	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73
227	Рыба припущенная	100	17,3	8,9	8,4	152,7
14	Масло сливочное пор-о	10	0,10	7,20	0,13	65,72
15	Сыр пор-о	10	2,32	2,95	-	36
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	6,51	30,375
389	Сок фруктовый (инд. упаковка)	200	1,0		19,17	92,0
	Изделие кондитерское	10	0,85	1,13	6,97	41,45
	Итого	800	29,56	23,26	94,63	681,5

Неделя: первая

День: четвертый

Сезон:

Возрастная категория: с 7 до 11 лет/ с 12 до 18 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
309	Макароны отварные	150	5,10	7,50	28,50	201,90
279	Тефтели (биточки) из мяса птицы	100	7,5	7,66	11,86	151
14	Масло сливочное пор-о	10	0,10	7,20	0,13	65,72
15	Сыр пор-о	10	2,32	2,95	-	36
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	6,51	30,375
	Изделие кондитерское	10	0,85	1,13	6,97	41,45
389	Сок фруктовый (инд. упаковка)	200	1,0		19,17	92,0
	Итого	750	21,78	27,19	107,46	772

Неделя: первая

День: пятый

Сезон:

Возрастная категория: с 7 до 11 лет/ с 12 до 18 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11
294	Котлета из мяса птицы	100	13,3	3,3	17,8	154
14	Масло сливочное пор-о	10	0,10	7,20	0,13	65,72
15	Сыр пор-о	10	2,32	2,95	-	36
352	Кисель из концентратов	200	0,0	0,0	24,2	96,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	6,51	30,375
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
389	Сок фруктовый (инд. упаковка)	200	1,0		19,17	92,0
	Изделие кондитерское	10	0,85	1,13	6,97	41,45
	Итого	750	26,08	20,73	130,77	820

Неделя: вторая

День: первый

Сезон:

Возрастная категория: с 7 до 11 лет/ с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
209	Яйцо отварное	1шт./40	5,08	4,6	0,28	62,84
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,74	3,30	40,22	214,29
14	Масло сливочное пор-о	10	0,10	7,20	0,13	65,72
15	Сыр пор-о	10	2,32	2,95	-	36
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	Изделие кондитерское	10	0,85	1,13	6,97	41,45
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
389	Сок фруктовый (инд. упаковка)	200	1,0		19,17	92,0
	Итого	810	22,43	20,65	121,89	777,93

Неделя: вторая

День: второй

Сезон:

Возрастная категория: с 7 до 11 лет/ с 12 до 18 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
309	Макароны отварные	150	5,10	7,50	28,50	201,90
279	Тефтели (биточки) из мяса птицы	100	7,5	7,66	11,86	151
14	Масло сливочное пор-о	10	0,10	7,20	0,13	65,72
15	Сыр пор-о	10	2,32	2,95	-	36
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	6,51	30,375
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
389	Сок фруктовый (инд. упаковка)	200	1,0		19,17	92,0
	Изделие кондитерское	10	0,85	1,13	6,97	41,45
	Итого	780	21,78	27,19	107,46	775

Неделя: вторая

День: третий

Сезон:

Возрастная категория: с 7 до 11 лет / с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11
227	Рыба припущенная	100	17,3	8,9	8,4	152,7
14	Масло сливочное пор-о	10	0,10	7,20	0,13	65,72
15	Сыр пор-о	10	2,32	2,95	-	36
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	6,51	30,375
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
389	Сок фруктовый (инд. упаковка)	200	1,0		19,17	92,0
	Изделие кондитерское	10	0,85	1,13	6,97	41,45
	Итого	750	29,88	26,35	112,17	781,875

Неделя: вторая
 День: четвертый
 Сезон:

Возрастная категория: с 7 до 11 лет/ с 12 до 18 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
209	Яйцо отварное	1 шт./40	5,08	4,6	0,28	62,84
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	3,30	8,60	23,20	183,40
14	Масло пор-о	10	0,10	7,20	0,13	65,72
15	Сыр пор-о	10	2,32	2,95	-	36
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	Изделие кондитерское	10	0,85	1,13	6,97	41,45
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4
389	Сок фруктовый (инд. упаковка)	200	1,0		19,17	92,0
	Итого	830	15,33	21,41	105,73	688,8

Неделя: вторая

День: пятый

Сезон:

Возрастная категория: с 7 до 11 лет/ с 12 до 18 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
312	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73
294	Котлета из мяса птицы	100	13,3	3,3	17,8	154
14	Масло сливочное пор-о	10	0,10	7,20	0,13	65,72
15	Сыр пор-о	10	2,32	2,95	-	36
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	6,51	30,375
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	Изделие кондитерское	10	0,85	1,13	6,97	41,45
389	Сок фруктовый (инд. упаковка)	200	1,0		19,17	92,0
	Итого	750	25,56	17,66	104,03	682,8