«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы

В.С.Замятин
_____
(Ф.И.О.)

«31 » августа 2022г.

МБОУ Степновская СОШ

10-дневное меню для
5 -11 классов
2022 – 2023 учебный год

1 день

Возрастная категория: 11 лет и старше

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	200	8,77	9,35	57,93	270
№8	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	191
№ 223	Соус красный основной	50	0,77	4,14	5,0	60,4
№ 376	Чай с сахаром с витамином С	200	0,2	0,05	13,6	56,8
	Хлеб с йодоказеином	60	2,45	7,55	14,62	136
	Всего:					**714,2**

2 день

Возрастная категория: 11 лет и старше

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					
№437	Гороховое пюре	200	18,46	9,4	46,19	160
№105	Тефтели мясные	100	10,10	9,04	1,35	172
№ 223	Соус красный основной	50	0,77	4,14	5,0	60,4
№ 349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,24	–	12,84	49,18
	Хлеб с йодоказеином	60	2,45	7,55	14,62	136
№8	Бутерброды с маслом	60	16,0	1,0	70,0	230,8
	Всего					**808,38**

3 день

Возрастная категория: 11 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
№ 84	Суп картофельный рыбный	200	6,05	3,55	12,19	119,00
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
№ 359	Кисель	200	0,44	-	39,2	119,7
	Хлеб с йодоказеином	60	2,45	7,55	14,62	136
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	Всего					**533,70**

4 день

Возрастная категория: 11 лет и старше

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					
№71	Нарезка из свежих огурцов и помидоров	60	0,80	7,60	4,80	179,2
№ 98	Жаркое по-домашнему	250	12,39	6,65	8,28	156,54
№ 376	Чай с сахаром с витамином С	200	0,2	0,05	13,6	56,8
	Хлеб с йодоказеином	60	2,45	7,55	14,62	136
	Груша	100	0,4	0,3	9,8	47
	Всего					**575,54**

5 день

Возрастная категория: 11 лет и старше

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					
№ 174	Каша манная молочная	200	9,83	12,5	51,4	196
№3	Бутерброды с маслом и сыром	60	5,06	7	14,62	265,8
№ 349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,24	–	12,84	49,18
	Хлеб с йодоказеином	60	2,45	7,55	14,62	136
	Всего					**646,98**

6 день

Возрастная категория: 11 лет и старше

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					
№ 88	Перловая каша на воде	200	10,4	15,6	31,6	219
№ 379	Кофейный напиток с молоком	200	1,20	1,33	10,27	112
	Хлеб с йодоказеином	60	2,45	7,55	14,62	136
	Йогурт	50	10,0	6,4	17,0	174
	Всего					**641,0**

7 день

Возрастная категория: 11 лет и старше

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	200	0,38	64,16	0,62	264, 0
№ 223	Соус красный основной	50	0,77	4,14	5,0	60,4
№ 82	Рыба запеченная	100	26,9	18,3	2,9	389,6
№ 376	Чай с сахаром с витамином С	200	0,2	0,05	13,6	56,8
№71	Нарезка из свежих огурцов и помидоров	60	0,8	7,6	4,8	179,2
	Хлеб с йодоказеином	60	2,45	7,55	14,62	136
	Всего					**1086,0**

8 день

Возрастная категория: 11 лет и старше

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					
№ 104	Суп с фрикадельками	200	0,84	0,86	6,63	126,86
№8	Бутерброды с маслом	60	16,0	1,0	70,0	230,8
№ 376	Чай с сахаром с витамином С	200	0,2	0,05	13,6	56,8
	Хлеб с йодоказеином	60	2,45	7,55	14,62	136
	Яблоко	100	0,4	0,3	9,8	71
	Всего					**621,46**

9 день

Возрастная категория: 11 лет и старше

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					
№ 312	Картофельное пюре	200	2,34	16,71	3,79	174,02
№ 223	Соус красный основной	50	0,77	4,14	5,0	60,4
№ 268	Котлета	100	16,9	16,1	18,4	260,0
№71	Нарезка из свежих огурцов и помидоров	60	0,80	7,60	4,80	179,20
№ 349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,24	–	12,84	49,18
	Хлеб с йодоказеином	60	2,45	7,55	14,62	136
	Всего					**858,80**

10 день

Возрастная категория: 11 лет и старше

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					
№ 265	Плов с мясом	200	14,14	11,70	13,97	438,0
№ 382	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	112
	Груша	100	0,4	0,3	9,8	47
№ 1	Хлеб с йодоказеином	60	2,45	7,55	14,62	136
	Всего					**733**