

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Квитокской СОШ №1:

Приказ от « 14 » 02 2024 г. № 40 / О. В. Маслий /



МКОУ КВИТОКСКАЯ СОШ №1

ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся 5 - 11 классов

(возрастная категория: 12 лет и старше)

2023-2024

2023-2024

учебный год

учебный год

(весенне-летний период)

весна

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-3з	Салат из свежих помидор	100	1.1	5.2	4	66,9
54-1г	Макароны отварные	220	6,5	6,4	32,6	206,1
П/Ф	Котлеты Домашние	100	8,6	9,7	10,6	134,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за завтрак	680	21	21,8	83,1	575,3
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
32	Салат школьный	100	1,4	8,1	6,3	103,4
П/Ф	Пельмени	250	11	11,6	30,7	341,1
54-21гн	Какао с молоком	200	2,1	2,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за завтрак	610	18,5	22,9	69,5	647,4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	4.1	62.4
187	каша рисовая рассыпчатая	250	4.9	7,6	32,9	164,3
54-21м	Курица отварная	100	8,1	5,9	2,2	142,5
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.6	1,4	11,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за завтрак	740	19,8	19,8	76,7	548,9
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
10	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	1,9	8,4	5,8	108,3
54-11г	Картофельное пюре	220	7,4	5,4	32,4	147,2
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	120	8	10,9	8,9	263,6
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	45.4
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за завтрак	750	21,9	25,6	82,2	667
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-10с	Суп крестьянский с крупой	300	12,4	14,6	13,3	213,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за завтрак	690	19,2	20	80	555,5
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					

54-3з	Салат из свежих помидор	100	1.1	5,2	4	66,9
54	Гречневая каша с мясными консервами	250	15,3	16,8	50,1	442,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за завтрак	680	21,2	22,5	90	676,7
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	3	5,9	6,7	111,9
54-1г	Макароны отварные	220	6,5	6,4	32,6	206,1
П/Ф	Котлеты Домашние	100	8,6	9,7	10,6	134,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за завтрак	610	22,1	22,7	89,7	636,4
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.5	8.1	62.4
54-3м	Голубцы ленивые	300	12.3	12,3	32,2	319,9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за завтрак	660	18.1	18,5	76,4	550,8
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
9	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	4,9	8,4	1,8	105,8
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	300	8.9	9.1	26.2	193,4
54-21гн	Какао с молоком	200	2,1	2,5	22,5	100,4
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за завтрак	690	20.3	21.1	80,3	546,5
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
52	Сельдь с луком	100	2	6,2	9,8	108,7
54-11г	Картофельное пюре	220	7,4	5,4	32,1	147,2
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	7,1	9	4,2	187,9
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	45.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Второй завтрак	680	21,7	21,3	90,7	629,8

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 4