

**Утверждаю:**

Директор МБОУ Плесошская СОШ:

\_\_\_\_\_/Балакирева Д.А./

Приказ №136 от 21.08.2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МБОУ ПЛОСКОШСКАЯ СОШ  
(возрастная группа 7 – 11 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Второй завтрак	Макароны отварные со сливочным маслом.	150	8,7	1,46	46,29	237,7	688
	Гуляш с мясом курицы	80	14,64	3,6	1,76	97,76	591
	Кисель	200	0	0	29,2	110,4	883
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	
	Слойка	100	8	17,6	62,3	432	
Итого:		570	34,74	23,98	158,87	981,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
Второй завтрак	Картофель тушеный с мясом курицы	200	11,4	11	24,8	146,6	320
	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,2	32	131,8	867
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	
	Розан	100	7,9	17,9	61,4	422	
Итого:		540	23.5	30.42	137.52	804	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
Второй завтрак	Рис отварной со сливочным маслом	200	4,76	0,42	57,18	260	682
	Котлета мясная	70	12,95	7,35	9,8	119	669
	Кисель	200	0	0	29,2	110,4	883
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	
	Слойка	100	8	17,6	62,3	432	
Итого:		610	29,11	26,69	177,8	1025	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
Второй завтрак	Голубцы «ленивые»	200	21,6	12,6	14,8	265,2	636
	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,2	32	131,8	867
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	
	Розан	100	7,9	17,9	61,4	422	
Итого:		540	33,7	32,02	127,52	922,60	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
Второй завтрак	Картофельное пюре	200	4,2	1,6	29,4	150	299
	Сосиска отварная	70	7,28	15,12	0,84	166,67	536
	Кисель	200	0	0	29,2	110,4	883
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	
	Слойка	100	8	17,6	62,3	432	
Итого:		610	22,88	35,64	141,06	962,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 1							
Второй завтрак	Макароны отварные со сливочным маслом.	150	8,7	1,46	46,29	237,7	688
	Гуляш с мясом курицы	80	14,64	3,6	1,76	97,76	591
	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,2	32	131,8	867
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	
	Слойка	100	8	17,6	62,3	432	
Итого:		570	35,54	24,18	161,67	1002,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 2							
Второй завтрак	Голубцы «ленивые»	200	21,6	12,6	14,8	265,2	636
	Кисель	200	0	0	29,2	110,4	883
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	
	Розан	100	7,9	17,9	61,4	422	
Итого:		540	32,9	31,82	124,72	901,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 3							
Второй завтрак	Макароны отварные со сливочным маслом	200	8,7	1,46	46,29	237,7	688
	Сосиска отварная	70	7,28	15,12	0,84	166,67	536
	Чай с сахаром	200	0	0,44	21,6	90	942
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	
	Слойка	100	8	17,6	62,3	432	
Итого:		610	27,38	35,94	150,35	1029,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 4							
Второй завтрак	Греча отварная со сливочным маслом	200	6,76	1,24	39,88	184	679
	Сосиска отварная	70	7,28	15,12	0,84	166,67	536
	Кисель	200	0	0	29,2	110,4	883
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	
	Розан	100	7,9	17,9	61,4	422	
Итого:		610	25,34	35,58	150,64	986,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 5							
Второй завтрак	Макароны отварные со сливочным маслом и тертым сыром	150/20	13,36	7,15	46,44	309,6	415
	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,2	32	131,8	867
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	
	Слойка	100	8	17,6	62,3	432	
Итого:		510	25.56	26,27	160,06	977	