

"Утверждаю"

Директор МБОУ «Троицка СШ  
им. Героя Советского Союза А.С. Юханова»  
А.Н. Романцев  
«09» января 2024 г.



## Примерное 10-дневное меню МБОУ «Троицка СШ им. Героя Советского Союза А.С. Юханова» горячие завтраки

№ реце птур ы	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 7 до 11 лет 1-4 класс					Возрастная категория: с 12 лет и старше 5-11 класс				
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<i>День: первый</i>											
	Овощи нат. свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,2					
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66					
	Плов из курицы	60/110	13,99	10,99	28,14	240,45	60/110	13,99	10,99	28,14	240,45
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6					
	Чай с сахаром						200	0,04	0,00	15,10	61,80
	Хлеб ржаной порционный	15	1,1	0,20	6,42	62,00	15	1,1	0,20	6,42	62,00
	Хлеб пшеничный порционный	20	1,52	0,18	9,92	62,8					
	<b>ИТОГО</b>		21,19	22,22	63,33	557,05		15,13	11,19	49,66	364,25





	<i>День: восьмой</i>										
	Сыр порционный	15	3,48	4,46	-	54					
	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	250/5	7,19	6,51	23,55	181,5	250/5	7,19	6,51	23,55	181,5
	Колбаса порционная	30	3,6	11,7	11,7	135,6	30	3,6	11,7	11,7	135,6
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62					
	Чай с сахаром						200	0,04	0,00	15,10	61,80
	Хлеб пшеничный порционный	20	1,52	0,18	9,92	62,80	20	1,52	0,18	9,92	62,80
	ИТОГО		15,92	22,87	60,37	495,9		12,35	18,39	60,27	441,7
	<i>День: девятый</i>										
	Овощи натур. свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,2					
	Рис отварной со слив. маслом	110/5	3,90	5,10	38,3	225,20	110/5	3,90	5,10	38,3	225,20
	Рыба, запечённая с овощами	60/30	9,75	4,95	3,80	105	60/30	9,75	4,95	3,80	105
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	11,2	45,0	200	0,00	0,00	11,2	45,0
	Хлеб ржаной порционный	20	1,1	0,20	6,42	62,00					
	Хлеб пшеничный порционный	20	1,52	0,18	9,92	62,8					
	ИТОГО		17,07	10,78	80,67	552,32		13,65	10,05	53,3	375,2
	<i>День: десятый</i>										
	Овощи нат. свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2					
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66					
	Котлета куриная	60	10,35	7,28	9,62	171,6	60	10,35	7,28	9,622	171,6
	Картофель отварной со сливочным маслом	130/5	3,05	4,80	20,44	137,25	130/5	3,05	4,80	20,44	137,25
	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,10	61,80	200	0,04	0,00	15,10	61,80
	Хлеб ржаной порционный	20	1,1	0,20	6,42	62,00	20	1,1	0,20	6,42	62,00
	Хлеб пшеничный порционный	20	1,52	0,18	9,92	62,8					
	ИТОГО		16,8	19,83	63,91	574,65		14,54	12,28	51,582	432,65