

"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» обед для обучающихся в ГПД, для обучающихся льготных категорий

№ п	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 7 до 11 лет					Возрастная категория: с 12 лет и старше				
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<i>День: первый</i>											
	Гречка отварная со сливочным маслом	100/5	5,80	3,60	30,00	175,8	100/5	5,80	3,60	30,00	175,80
	Колбаса отварная	50	5,2	10,0	10,6	112	50	5,2	10,0	10,6	112
	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,10	61,80	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
	ИТОГО		12,14	13,8	62,12	411,6		12,14	13,8	62,12	411,6
<i>День: второй</i>											
	Суп на птице с вермишелью	200	1,58	2,19	11,66	72,6	200	1,58	2,19	11,66	72,6
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	11,2	45,0	200	0,00	0,00	11,2	45,0
	Хлеб пшеничный	15	2,28	0,27	16,9	94,2	15	2,28	0,27	16,9	94,2
	Хлеб ржаной	15	1,1	0,20	6,42	62,00	15	1,1	0,20	6,42	62,00
	Печенье	10	8,75	1,75	9,75	75,8	10	8,75	1,75	9,75	75,8
	ИТОГО		13,71	4,41	55,93	349,6		13,71	4,41	55,93	349,6

	<i>День: седьмой</i>										
	Суп на птице с вермишелью	200	1,58	2,19	11,66	72,6	200	1,58	2,19	11,66	72,6
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	11,2	45,0	200	0,00	0,00	11,2	45,0
	Хлеб пшеничный	15	2,28	0,27	16,9	94,2	15	2,28	0,27	16,9	94,2
	Хлеб ржаной	15	1,1	0,20	6,42	62,00	15	1,1	0,20	6,42	62,00
	Печенье	10	8,75	1,75	9,75	75,8	10	8,75	1,75	9,75	75,8
	ИТОГО		13,71	4,41	55,93	349,6		13,71	4,41	55,93	349,6
	<i>День: восьмой</i>										
	Макароны отварные со сливочным маслом	100/5	3,68	3,01	17,63	112,3	100/5	3,68	3,01	17,63	112,3
	Котлета куриная запечённая	65	12,44	9,24	12,56	183,0	65	12,44	9,24	12,56	183,0
	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,10	61,80	200	0,04	0,00	15,10	61,80
	Хлеб ржаной	15	1,1	0,20	6,42	62,00	15	1,1	0,20	6,42	62,00
	Хлеб пшеничный	15	2,28	0,27	16,9	94,2	15	2,28	0,27	16,9	94,2
	ИТОГО		13,71	4,41	55,93	349,6		19,54	12,72	68,61	513,3
	<i>День: девятый</i>										
	Гречка отварная со сливочным маслом	100/5	5,80	3,60	30,00	175,8	100/5	5,80	3,60	30,00	175,80
	Колбаса отварная	50	5,2	10,0	10,6	112	50	5,2	10,0	10,6	112
	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,10	61,80	200	0,04	0,00	15,10	61,80
	Печенье	10	8,75	1,75	9,75	75,8	10	8,75	1,75	9,75	75,8
	Хлеб ржаной порционный	15	1,1	0,20	6,42	62,00	15	1,1	0,20	6,42	62,00
	ИТОГО		20,89	15,55	71,87	487,4		20,89	15,55	71,87	487,4
	<i>День: десятый</i>										
	Суп на тушенке с рисом	250	14,63	16,55	25,88	280,93	250	14,63	16,55	25,88	280,93
	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,10	61,80	200	0,04	0,00	15,10	61,80
	Хлеб ржаной	15	1,1	0,20	6,42	62,00	15	1,1	0,20	6,42	62,00
	Хлеб пшеничный	15	2,28	0,27	16,9	94,2	15	2,28	0,27	16,9	94,2
	ИТОГО		18,05	17,02	64,3	498,93		18,05	17,02	64,3	498,93