

"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 |