

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Ямникской средней школы

_____ В.В. Шленчак

Приказ № 108 от 02.09.2024 г.

**Примерное десятидневное меню
для питания обучающихся 5-11 классов
Муниципального автономного
общеобразовательного учреждения
«Ямникская средняя школа»**

На 2024-2025 учебный год

Меню для детей с 12 лет и старше

1 неделя

1 день Понедельник

Завтрак	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1.66	4.18	8.19	77.10	34
Бефстроганов из свинины в сметанно-томатном соусе	100/75	11.60	12.20	59.60	276.90	178 462
Греча отварная	150	8.95	6.73	33.00	226.53	679
Хлеб ржано-пшеничный	50	4.00	0.00	20.00	104.60	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14.00	28.00	943
Итого за завтрак:	705	24.08	21.80	113.52	688.75	

1 неделя

2 день Вторник

Завтрак	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Салат из свежей капусты	100	1.41	5.08	8.65	85.90	42
Тефтели мясные в том соусе	80/80	11.78	21.91	34.90	243.00	286
Изделия макаронные отварные	180	6.62	5.42	11.73	202.14	688
Компот из сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	94.20	868
Хлеб ржано-пшеничный	50	4.00	0.00	20.00	104.60	
Итого за завтрак:	660	26.18	33.72	121.31	754.23	

1 неделя

3 день Среда

Завтрак	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Салат из соленых огурцов с луком	100	0.86	5.11	2.61	59.80	17
Пюре картофельное	180	3.67	8.80	20.45	228.70	694
Котлета рыбная (филе минтая)	100	16.30	9.70	43.59	208.75	255
Фруктовый сок	200	0.05	0.01	10.01	140.80	
Хлеб ржано-пшеничный	50	4.00	0.00	20.00	104.60	
Итого за завтрак:	630	24.88	23.62	96.66	742.65	

1 неделя

4 день Четверг

Завтрак	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Салат из свеж. помидор	100	0.68	4.71	2.83	47.46	14
Шницель из свинины	100	15.55	14.55	15.70	106.70	608
Макаронные отварные	180	6.62	5.42	11.73	202.14	688
Масло сливочное	40	0,0	8.10	15.75	230.00	41
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	959
Сыр твердый	30	4.64	5.90	0.00	72.80	42
Хлеб пшеничный	70	4,80	1,10	35,00	101,90	
Хлеб ржано-пшеничный	50	4.00	0.00	20.00	64.60	
Итого за завтрак	550	23.66	32.09	136.20	751.20	

1 неделя

5 день Пятница

Завтрак	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Салат из свеклы с зел горошком	100	1.66	4.18	8.19	77.10	34
Плов из птицы	100/160	18.38	21.25	94.61	471.25	304
Хлеб ржано-пшеничный	50	4.00	0.00	20.00	64.60	
Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	943
Хлеб пшеничный	50	4.80	1.10	35.00	197.50	
Масло сливочное	20	0.00	14.10	0.20	150.00	41
Итого за завтрак:	600	27.58	36.45	154.81	910.50	

2 неделя

1 день Понедельник

Завтрак	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Салат из кв. свеклы	100	1.43	6.09	8.36	93.90	33
Рис отварной	180	5.74	5.11	46.99	224.42	679
Котлета мясная из свинины	100	15.55	11.55	25.70	258.75	608
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14.00	28.00	943
Хлеб ржано-пшеничный	50	4.00	0.00	20.00	64.60	
Итого за завтрак	630	26.92	22.75	115.05	669.67	

2 неделя

2 день Вторник

Завтрак	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Салат из помидор свежих	100	0.68	8.71	4.83	92.46	14
Изделия макаронные отварные	180	6.62	5.42	11.73	202.14	688
Гуляш из отварного мяса в том соусе	100/75	20.91	15.52	37.55	203.00	591
Фруктовый сок	200	0.05	0.01	10.01	140.80	
Хлеб ржано-пшеничный	50	4.00	0.00	20.00	64.60	
Итого за завтрак	705	32.26	29.66	84.12	703.00	

2 неделя

3 день Среда

Завтрак	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Салат из свежей капусты	100	1.65	6.15	10.29	101.40	42
Пюре картофельное	180	3.67	8.80	20.45	228.70	694
Печенка по-строгановски в сметанном соусе	100/50	34.86	23.28	14.20	224.62	690/355
Компот из сухофруктов	200	0,20	0,20	12,30	94.20	868
Хлеб ржано-пшеничный	50	4.00	0.00	20.00	64.60	
Итого за завтрак	680	44.38	38.43	64.94	713.52	

2 неделя
4 день Четверг

Завтрак	вес блюда	Пищевые вещества			энергет ценност	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Салат из кр свеклы	100	1,66	6,25	25,02	106,34	33
Греча отварная	150	8.95	6.73	33.00	226.53	679
Биточки мясные из свинины	100	12.99	10.22	13.06	278.91	608
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14.00	28.00	943
Хлеб ржано- пшеничный	50	4.00	0.00	20. 00	64.60	
Итого за завтрак	630	27.17	21.99	100.33	646.30	

2 неделя
5 день Пятница

Завтрак	вес блюда	Пищевые вещества			энергет ценност	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Салат из соленых огурцов с луком	100	0.86	5.11	2.61	59.80	17
Жаркое по- домашнему	250	12.61	14.48	65.40	507.70	436
Кофейный напиток на молоке	200	4.40	2.00	22.40	60.00	951
Хлеб ржано- пшеничный	50	4.00	0.00	20. 00	64.60	
Итого за завтрак	600	21.87	21.59	110.14	692.10	