

«Утверждаю»

ИП Задорожная Л.А.

«28» августа 2024 г.



«Согласовано»

директор

МБОУ СОШ №21 п. Приречный

Бекмурзаева Л.Е.

«28» августа 2024 г.



Примерное 10 – дневное меню для питания школьников
1 – 11 класс (обед)

2024 - 2025 уч. г.

Утверждаю:
ИП Задорожная
Людмила Александровна
Задорожная Л.А.

Примерное десятидневное меню школьных обедов 1 - 11 классов
Сезон: осень

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецепту ры	Цена за порцию
			Белки	Жиры	Углевод			
обед	1 - й день							
	Суп гороховый с гречками	250	6,310	3,580	25,330	158,760	139	34,56
	Напиток лимонный	200	0,120	0,020	6,740	68,000	699	7,19
	Хлеб пшеничный	45	3,420	0,360	26,100	117,560		3,25
	Всего за обед	495	9,850	3,960	58,170	344,320		45,00
обед	2 - й день							
	Суп картофельный с крупой (пшено) со сметаной	250	2,200	3,080	15,530	98,580	138	36,85
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,470	0,000	19,780	112,680	639	4,90
	Хлеб пшеничный	45	3,420	0,360	26,100	117,560		3,25
	Всего за обед	495	6,090	3,440	61,410	328,820		45,00
обед	3 - й день							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,900	5,300	13,100	105,940	110	32,37
	Компот из апельсинов	200	0,420	0,090	30,940	126,210	346	9,38
	Хлеб пшеничный	45	3,420	0,360	26,100	117,560		3,25
	Всего за обед	495	5,740	5,750	70,140	349,710		45,00
обед	4 - й день							
	Суп крестьянский с крупой и сметаной на бульоне	250	6,200	7,230	14,110	146,160	54-11с	36,85
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,470	0,000	19,780	112,680	639	4,90
	Хлеб пшеничный	45	3,420	0,360	26,100	117,560		3,25
	Всего за обед	495	10,090	7,590	59,990	376,400		45,00
обед	5 - й день							
	Суп с макаронными изделиями на бульоне	250	5,980	6,910	13,710	140,820	127	36,85
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,470	0,000	19,780	112,680	639	4,90
	Хлеб пшеничный	45	3,420	0,360	26,100	117,560		3,25
	Всего за обед	495	9,870	7,270	59,590	371,060		45,00
обед	6 - й день							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,900	5,300	13,100	105,940	110	32,37
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,470	0,000	19,780	112,680	639	4,90
	Хлеб пшеничный	60	4,290	0,420	26,860	128,400		7,73

	Всего за обед	510	6,660	5,720	59,740	347,020		45,00
обед	7 - й день							
	Суп гороховый с гречками	250	6,310	3,580	25,330	158,760	139	34,56
	Сок яблочный	180	0,850	0,160	16,540	70,980	11.1	8,42
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	17,400	87,380		2,02
	Всего за обед	460	9,440	3,980	59,270	317,120		45,00
обед	8 - й день							
	Суп с макаронными изделиями на бульоне	250	5,980	6,910	13,710	140,820	127	36,85
	Компот из апельсинов	180	0,380	0,080	27,840	113,580	346	6,13
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	17,400	87,380		2,02
	Всего за обед	460	8,640	7,230	58,950	341,780		45,00
обед	9 - й день							
	Суп картофельный с крупой (пшено) со сметаной	250	2,200	3,080	15,530	98,580	138	36,85
	Компот из яблок с лимоном	180	0,220	0,170	9,900	41,990	54-34хн	6,13
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	17,400	87,380		2,02
		460	4,700	3,490	42,830	227,950		45,00
обед	10 - й день							
	Свекольник со сметаной на бульоне	250	6,740	8,530	17,880	175,090	34	36,85
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,470	0,000	19,780	112,680	639	4,90
	Хлеб пшеничный	45	3,420	0,360	26,100	117,560		3,25
	Всего за обед	495	10,630	8,890	63,760	405,330		45,00
	Итого за обеды		81,710	57,320	593,850	3409,510		
	Средняя за 10 дней (обеда)		8,171	5,732	59,385	340,951		