

Утверждаю:



Директор *М.В. Головчук* М.В. Головчук

Десятидневное меню в школьной столовой

для учащихся 5-11 классов
МКОУ «Беловская СОШ»
2024-2025 учебный год

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
510	Каша рисовая молочная жидкая	250	11,88	12,5	52,13	342,5
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	75	5,7	1,5	36,9	176,0
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75
42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,6
	Итого	550	24,58	30,35	253,72	734,80

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
286	Тефтели мясные	100	13,78	14,91	16,90	230,0
833	Соус красный основной	30	0,4	1,3	2	21
943	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	14	28
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1	24,6	117,5
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,20	0,10	75
	Итого	570	24,8	30,83	89,33	673,64

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
694	Картофельное пюре	200	4,8	6,40	27,26	183
245	Рыба припущенная	100	16,9	1,7	0,31	90
868	Какао с молоком	200	3,62	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	75	5,7	1,5	36,9	176,0
42	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8
	Итого	595	35,66	19,22	89,96	648,8

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
679	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	8,95	6,73	43	276,53
608	Котлеты	100	15,55	11,55	15,7	228,75
833	Соус красный основной	30	0,4	1,3	2	21
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1	24,6	117,5
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,20	0,10	75
	Итого	570	28,9	28,78	99,4	746,78

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
170	Борщ с капустой и картофелем	250	6,81	12,01	125,25	322,50
874	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132,0
	Хлеб пшеничный	100	7,6	2	49,2	135
42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,6
	Итого	565	18,09	18,44	207,05	644,10

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
185	Каша молочная пшённая (жидкая)	250	8,4	7,4	25,4	274
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	75	5,7	1,5	36,9	176,0
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,20	0,10	75
42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,6
	Итого	550	21,10	25,25	87,89	724,80

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
304	Плов из птицы	250	25,38	21,25	44,61	471,25
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	100	7,6	2	49,2	135
	Итого	550	33,0	23,25	118,57	700,45

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
336	Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	213,53
608	Биточки	100	15,55	11,55	15,7	228,75
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	Хлеб пшеничный	75	5,7	1,5	36,9	176,0
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,20	0,10	75
	Итого	565	24,78	29,02	108,12	721,28

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
230	Рагу из мяса птицы с картофелем	250	15,7	12,2	24,2	277
959	Кофейный напиток на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	100	7,6	2	49,2	135
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,20	0,10	75
	Итого	560	26,82	26,12	98,99	632,2

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
201	Суп крестьянский с курицей	250	10,2	12,1	18,8	287,7
874	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132,0
	Хлеб пшеничный	100	7,6	2	49,2	135
42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,6
	Итого	565	21,48	18,53	100,60	625