

Утверждаю:

Директор _____ М.В. Головчук



Десятидневное меню в школьной столовой

для учащихся 5-11 классов
Воронихинская СШ
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	
205	Макаронные изделия	200	3	2	23	136
487	Гуляш из мяса кур	90	14	13	6	117
943	Чай	200	0	0	7	62
878	Хлеб	70	4	1	30	157
14	Овощи свежие в нарезке(помидоры)	60	1	0	4	25
	Итого	620	22	16	70	197

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
489	Картофель тушеный с мясом кур	250	12	24	22	352
943	Чай	200	0	0	7	62
878	Хлеб	70	4	1	30	157
90	Яблоко	100	0	0	10	47
	Итого	620	16	25	69	618

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	
205	Макаронные изделия	200	3	2	23	136
541	Котлета натуральная, соус томатный	90	7	10	8	128
445	Сок	200	1	0	18	76
878	Хлеб	70	4	1	30	157
	Итого	560	15	13	79	497

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
601	Плов с мясом кур	250	13	15	34	258
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	13	62
878	Хлеб	70	4	1	30	157
13	Овощи свежие в нарезке (огурцы)	60	0	0	1	8
	Итого	580	17	16	78	485

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
215	Каша молочная манная	200	9	13	35	296
943	Чай	200	0	0	11	62
3	Бутерброд с маслом и сыром	90	10	13	17	206
90	Яблоко	100	0	0	12	52
	Итого	590	19	26	74	616

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	5	7	19	178
487	Гуляш из мяса кур	90	14	13	6	117
397	Какао с молоком	200	4	4	19	111
878	Хлеб	70	4	1	30	157
	Итого	560	27	25	74	563

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
205	Макаронные изделия	200	3	2	23	136
58	Тефтели мясные, соус томатный	90	15	15	12	234
943	Чай	200	0	0	11	62
878	Хлеб	70	4	1	30	157
	Итого	560	22	18	76	589

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
806	Картофель отварной	200	2	4	14	95
708	Капуста тушеная с мясом	90	8	14	6	245
445	Сок	200	1	0	18	76
878	Хлеб	70	4	1	30	157
	Итого	560	15	19	68	278

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
601	Плов с мясом кур	250	10	15	28	247
943	Чай	200	0	0	7	62
878	Хлеб	70	4	1	30	157
13	Овощи свежие в нарезке (Огурцы)	60	0	0	1	8
	Итого	580	14	16	66	474

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
355	Каша пшенная молочная	200	5	4	19	130
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	13	62
878	Хлеб	70	4	1	30	157
	Расстегай	60	4	2	24	211
	Итого	530	13	7	86	560