

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ «Половинская СОШ»

П. А. Фельберг

« 14 » _____ 2022г.



**Меню питания школьников
на 10 дней
с 12 до 18 лет**

с. Половинное, 2022г.

**Примерное меню питания школьников
на 10 дней (горячий завтрак) для детей с 12 до 18 лет**

Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Борщ со сметаной	240/10	16,76	18,9	59,27	417,1	170
Горячий завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,0	28,0	376
	Хлеб пшеничный в/с	25	1,53	0,53	10,45	53,6	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,69	54,3	
	Бутерброд с повидлом	45	2,03	3,21	11,34	127	2
	Итого	550	22,50	23	95,75	680	

Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Картофельное пюре	200	8,6	10,38	40,35	223,25	694
	Тефтели	80	8,8	11,19	9,66	174,3	462
Горячий завтрак	Компот их свежих фруктов	180	0,2	0,2	22,3	111,0	859
	Огурец соленый	70	0	0	2	10	22
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,07	1,07	20,9	107,2	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,69	54,3	
	ИТОГО	570	22,65	23,2	95,9	680,05	

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Макароны отварные	200	10,55	8,65	51,3	270,4	336
	Гуляш из мяса птицы	70	6	11	5	177	487
Горячий завтрак	Чай с сахаром	180	0,2	0,00	14,0	28,0	376
	Салат из капусты с морковью	60	1,2	2,7	5,5	51	
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,07	1,07	20,9	107,2	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	0,69	54,3	
	ИТОГО	580	23	23,78	97,39	687,9	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша манная на молоке	250					284
			13,1	15,0	48,08	337,6	
Горячий завтрак	Какао молоком	200	3,52	3,72	15	100	959
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,07	1,07	20,9	107,2	
	Бутерброд с повидлом	45	2,03	3,21	11,34	127	
	ИТОГО	545	21,72	23	95,32	671,2	

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Жаркое по-домашнему	230	9,02	16,74	21,2	280,1	374
Горячий завтрак	Чай с лимоном	200	5	0,06	35,2	110	639
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,07	1,07	20,9	107,2	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,69	54,3	
	Печенье	50	3,75	4,9	22,32	130,5	87
	ИТОГО	560	22,82	23,13	99,31	682,1	

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Суп рыбный	250	10,3	9,83	27,1	201	140
	Чай с лимоном	180	5	0,06	35,2	110	639
Горячий завтрак	Масло (порциями)	10	0,0	8,2	0,1	75,0	41
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,07	1,07	20,9	107,2	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,69	54,3	
	Бутерброд с повидлом	25	2,03	3,21	11,34	127	
	ИТОГО	545	22,3	22,73	95,33	677,5	

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Плов из мяса птицы	230	10,3	18,0	26,4	274,2	
	Компот из смеси сухофруктов	200	5	0,06	35,2	110	639
	Бутерброд с повидлом	25	2,03	3,21	11,34	127	2
Горячий завтрак	Хлеб пшеничный в/с	50	3,07	1,07	20,9	107,2	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,69	54,3	
	ИТОГО	535	22,38	22,7	94,53	672,7	

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Макароны отварные	200	10,55	8,65	51,3	270,4	336
	Котлета	60	7,69	12,5	7,04	195,89	462
Горячий завтрак	Чай с лимоном	200	0	0	15,3	49,6	859
	Огурец свежий	70	0,2	0,1	0,9	4,6	
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,07	1,07	20,9	107,2	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,69	54,3	
	ИТОГО	570	23,49	22,68	96,13	681,99	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша «Дружба»(пшеничная, рисовая)	230	15,5	8,50	43,85	279,7	
	Кофейный напиток	200	1,68	1,57	18,8	89,1	692
Горячий завтрак	Масло (порциями)	10	0,0	8,2	0,1	75,0	41
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,07	1,07	20,9	107,2	
	Бутерброд с повидлом	45	2,03	3,21	11,34	127	
	ИТОГО	535	21,88	22,55	94,99	678	

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Рыба (минтай) тушеная с овощами	100	7,69	13,6	35,1	184,0	374
	Рис отварной	200	4,76	7,85	2,35	224,6	511
Горячий завтрак	Кисель	180	4	0,85	6	44	377
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,07	1,07	20,9	107,2	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,69	54,3	
	Печенье	30	0,4	0,06	35,25	10	
	ИТОГО	570	23,21	23,9	90,49	689,1	