



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Верх-Чуманская СОШ»

Ю.А. Кондакова/

«01» сентября 2023 г.

## Десятидневное меню

для питания детей 5-11 классов

МКОУ «Верх-Чуманская СОШ Баевского района  
Алтайского края»

С. Верх-Чуманка, 2023год

## 1-день Завтрак

наименование блюда	Возраст детей выход (гр.)	Питательные вещества, г			Эн.ц. ккал.	№ рец.
	12лет и старше	Б	Ж	У		
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,92	10,93	108,0	88
Компот из сухофруктов	200	0,48	-	17,2	72,8	388
Хлеб пшеничный йод.	50	4,3	0,6	24,9	125,0	
Порционн. сыр	20	4,64	5,0	-	71,6	53-13
Кондитерское изделие (Вафля)	50	4,1	9,9	26,55	212,5	
итого	570	15,32	20,42	79,58	585,90	

## 2-день Завтрак

наименование блюда	Возраст детей выход (гр.)	питательные вещества, г			Эн.ц. ккал.	№ рец.
	12лет и старше	Б	Ж	У		
Каша пшенная молочная вязкая	250	9,86	8,98	50,60	313,43	170
Какао с молоком	200	4,0	3,54	17,57	118,6	382
Хлеб пшеничн. йод.	50	4,3	0,6	24,9	125,0	
Масло порцион.	10	0,08	87,25	0,13	66,10	53-19
Кондитерское изделие (печенье)	50	5,2	2,6	38,0	223	
итого	560	23,44	22,97	131,2	846,13	

## 3-день Завтрак

наименование блюда	Возраст детей выход (гр.)	Питательные вещества, г			Эн.ц. ккал.	№ рец.
	12лет и старше	Б	Ж	У		
Котлета	100	16,5	24,2	14,32	344	268
Соус томатный	50	0,49	3,57	4,07	51,45	4
Пюре гороховое	180	15,58	7,83	40,02	291,4	199
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	376
Хлеб пшеничн.	50	4,30	0,60	24,9	125,0	
итого	580	36,94	36,22	98,31	871,85	

## 4-день Завтрак

наименование блюда	Возраст детей выход (гр.)	Питательные вещества, г			Эн.ц. ккал.	№ рец.
	12 лет и старше	Б	Ж	У		
Суп карт. с рыб. конс.	250	10,32	10,09	17,2	200,89	87
Чай	200	0,07	0,02	15,0	60	376
Лимон	20	0,18	-	0,72	8,6	338
Хлеб пшенич.	50	4,3	0,60	24,9	125,0	
Масло порц.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	53-19
Порционн. сыр	20	4,64	5,0	-	71,6	53-13
итого	550	19,59	22,96	57,95	532,19	

## 5-день Завтрак

наименование блюда	Возраст детей выход (гр.)	питательные вещества, г			Эн.ц. ккал.	№ рец.
	12 лет и старше	Б	Ж	У		
Макароны отварн. с сыром	200	13,5	15,92	34,10	334,4	204
Кофейный напиток	200	3,16	2,66	15,94	100,6	379
Хлеб пшеничный	50	4,3	0,6	24,90	125,0	
Пряник	100	4,4	2,9	77,1	333	
итого	550	25,36	22,08	152,04	893	

## 6-день Завтрак

наименование блюда	Возраст детей выход (гр.)	Питательные вещества, г			Эн.ц. ккал.	№ рец.
	12 лет и старше	Б	Ж	У		
Котлета	100	16,5	24,2	14,32	334	268
Соус томатный	50	0,49	3,57	4,07	51,45	4
Картофельное пюре	180	3,7	5,76	24,66	166,32	312
Кисель	200	0,31	–	39,4	160	332
Хлеб пшеничный	50	4,3	0,60	24,9	125,0	
Масло порц.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	53-19
итого	590	25,38	41,38	107,48	912,87	

## 7-день Завтрак

наименование блюда	Возраст детей выход (гр.)	Питательные вещества, г			Эн.ц. ккал.	№ рец.
	12 лет и старше	Б	Ж	У		
Каша рисов. молоч.	250	6,37	13,4	41,77	313,75	182
Кофейный напиток	200	3,16	2,66	15,94	100,6	379
Хлеб пшеничный йод.	50	4,3	0,6	24,9	125,0	
Сыр порцион.	20	4,64	5,0	-	71,6	53-13
Кондитерское изделие (печенье)	50	5,2	2,6	38,0	223,5	
итого	570	23,67	24,26	120,61	834,45	

## 8-день Завтрак

наименование блюда	Возраст детей выход (гр.)	Питательные вещества, г			Эн.ц. ккал.	№ рец.
	12 лет и старше	Б	Ж	У		
Плов из птицы	250	21,17	13,07	44,66	381,62	291
Какао с молоком	200	4,0	3,54	17,57	118,6	382
Хлеб пшеничный	50	4,3	0,60	24,9	125,0	
Масло порц.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	53-19
Кондитерское изделие (Пряник)	50	2,2	1,5	36,0	105	
итого	560	31,75	25,96	123,26	856,32	

9-день Завтрак

наименование блюда	Возраст детей выход (гр.)	пищевые вещества, г				№ рец.
	12 лет и старше					
Рыба тушеная	120	11,7	5,94	4,56	126	229
Перловка рассып.	180	5,22	8,76	36,24	232,1	171
Хлеб пшеничный	50	4,3	0,6	24,9	125	
Кисель	200	0,31	–	39,4	160	332
Масло сливоч. порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	53-19
итого	560	21,61	22,55	105,23	709,2	

10-день Завтрак

наименование блюда	Возраст детей выход (гр.)	пищевые вещества, г			Эн.ц. ккал.	№ рец.
	12 лет и старше	Б	Ж	У		
Каша гречн. рассып.	250	11,1	11,9	49,8	350	171
Чай с лимоном	200/8	0,53	-	9,47	40	376
Хлеб пшеничный	50	4,3	0,6	24,9	125	
Сыр порцион.	20	4,67	5,0	-	71,6	53-13
Кондитерское изделие (печенье)	50	5,2	2,6	38,0	223,5	
итого	570	25,8	20,1	122,7	810,1	