

Утверждаю:

Директор МБОУ "Челюснинская школа"



Горюхо С.А.

Примерное 10-дневное меню для организации питания учащихся 5-11 классов (льготной категории) в общеобразовательных организациях на 2023-2024 учебный год (завтрак).

Согласно Сборника рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста Москва-2021

№ рецептурника	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ						
Понедельник						
54-1г	макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
	сосиски отварные	65	6,8	20,2	0	209
	хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-6о	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	64
	печенье	30	2,4	3,3	21	123
	огурец консервир	50	2,8	0	1,3	16,1
54-2гн	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Итого за завтрак			27,8	35,9	94,9	813,7
Вторник						
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	47,9	318,5
54-5м	котлеты из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1
	помидор консервированный	75	1,2	5,3	0,2	23,3
	яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-2гн	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
54-6о	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	64
	хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за завтрак			35,8	23,4	98,9	718,5
Среда						
54-6к	каша вязкая молочная пшеничная	250	10,4	14,5	46,9	359,9
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	печенье	30	2,4	3,3	21	123
54-19з	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
54-21гн	какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
	хлеб пшеничный	50	3,4	0,44	24,6	117,2
Итого за завтрак			24,4	35,24	105,1	835,8
Четверг						
54-6г	рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
54-11р	рыба тушеная в томате с овощами	70	9,6	5,2	4,1	101,7
	сок фруктовый	200	0,4	0	15	60
	яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за завтрак			18,7	13,3	101,6	598,8
Пятница						
54-13к	каша вязкая молочная пшеничная	250	10,1	13,5	48,1	354,2
54-1т	запеканка из творога	75	12,8	8,1	12,5	173,9
	хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-23гн	кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
Итого за завтрак			30,1	25,5	93,9	724,8

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

	Понедельник					
54-22м	рагу из курицы	200	20,9	6,9	17,3	216,1
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	печенье	30	2,4	3,3	21	123
54-2гн	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
54-6о	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	64
	хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за завтрак			35,5	19,6	67,2	589,1
	Вторник					
№54-21к	каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	8,1	35,7	242,1
	хлеб пшеничный	50	3,4	0,44	24,6	117,2
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19з	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
	печенье	30	2,4	3,3	21	123
54-21гн	какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
Итого за завтрак			20,6	28,84	93,9	718
	Среда					
54-11м	плов из отварной говядины	200	15,2	15,4	38,6	354,4
	яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-23гн	кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
	хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за завтрак			22,9	19,8	83,7	604,4
	Четверг					
54-11р	рыба тушеная в томате с овощами	70	9,6	5,2	4,1	101,7
54-11г	картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
	сок фруктовый	200	0,4	0	15	60
	хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	помидор консервированный	75	1,2	5,3	0,2	23,3
Итого за завтрак			18,7	19	67,8	484,9
	Пятница					
54-13к	каша вязкая молочная пшеничная	250	10,1	13,5	48,1	354,2
54-1т	запеканка из творога	75	12,8	8,1	12,5	173,9
54-23гн	кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
	хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за завтрак			30,1	25,5	93,9	724,8