

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МКОУ "СОШ №3" г. Козельск

Савотина Н. А.

Приказ № 310/1-основн от 01.11.2023г.



Примерное 10-дневное меню на 2023-2024 учебный год МКОУ "СОШ №3" г. Козельск
Горячее питание учащихся 5-11 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День1							
Завтрак	Суп с рыбными консервами и пшеном	200/10	9,3	11,4	10,05	180	122
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Батон нарезной	30	7,5	2,9	51,4	261	576
	Итого		17	14,4	70,75		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак	Щи из свежей капусты с цыпленком	200/10	6	18	15,2	247	104
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Батон нарезной	30	7,5	2,9	51,4	261	576
	Итого		13,7	21	75,9		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак	Суп картофельный с фасолью цыпленком	200/10	10,4	13,2	30,8	283	113
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Батон нарезной	30	7,5	2,9	51,4	261	576
	Итого		18,1	16,2	91,5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак	Рассольник Ленинградский с цыпленком	200/10/10	10,5	20,4	53	438	100
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Батон нарезной	30	7,5	2,9	51,4	261	576
	Итого		18,2	23,4	113,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	Борщ из свежей капусты с цыпленком	200/10	7,4	17,7	27,8	300	95
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Батон нарезной	30	7,5	2,9	51,4	261	576
	Итого		15,1	20,7	88,5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Суп рисовый с томатом и цыпленком	200/10	1,25	2,07	5,96	47,5	109
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Батон нарезной	30	7,5	2,9	51,4	261	576
	Итого		8,95	5,07	66,66		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак	Каша молочная Дружба	200/2	2,96	3,26	18,43	114,9	217
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Батон нарезной	30	7,5	2,9	51,4	261	576
	Итого		10,66	6,26	79,13		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак	Суп с крупой и томатом с цыпленком	200/10	10,4	13,2	30,8	283	113
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Батон нарезной	30	7,5	2,9	51,4	261	576
	Итого		18,1	16,2	91,5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	Суп картофельный с зеленым горошком и цыпленком	200/10/10	10,4	13,2	30,8	283	113
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Батон нарезной	30	7,5	2,9	51,4	261	576
	Итого		18,1	16,2	91,5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	Суп вермишелевый с цыпленком	200/10	11,6	16,6	48,8	391	129
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Батон нарезной	30	7,5	2,9	51,4	261	576
	Итого		19,3	19,6	109,5		