



МБОУ **УТВЕРЖДАЮ**
 директор муниципального бюджетного
 общеобразовательного учреждения
 «Добрынская основная школа»
 И. В. Понасенков

**Примерное десятидневное меню на 2023/2024 учебный год
 (с 7-11 лет)**

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса, г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1 день, завтрак						
Сосиска отварная с маслом сливочным	рецепт № 572	75/5	8.42	18.29	0.3	200
Макаронны отварные	рецепт № 753	150	54.46	4.98	34.88	196.5
Сок фруктовый		1/200	1.0	0.2	19.8	86
Хлеб пеклеваннный	«Духовщина хлеб»	20	2.66	0.5	15.86	78.6
Крендель сахарный		50				168.0
ИТОГО:			65.54	23.77	51.04	729,1
2 день, завтрак						
Биточки мясные	рецепт №.163	75	11,78	9,77	11,84	184,5
Каша гречневая вязкая (гарнирная)	рецепт №746	200	6,31	6,72	28,04	198
Чай с сахаром	рецепт № 1 009	200/15	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пеклеваннный	«Духовщина хлеб»	20	1,08	0,2	8,92	84,8
Фрукты		1/100	0,4-1,5	0,4-0,5	9,8-21	43-96
ИТОГО:			15,97-17,07	14,3-14,4	66,24-77,44	568,2
3 день, завтрак						
Гуляш из свинины с соусом	рецепт № 1	30/50	9,69	4,21	2,87	88,2
Пюре картофельное (гарнирное)	рецепт № 759	200	2,16	3,73	14,7	104
Компот из свежих яблок	Рецепт №394	200	0,21	0,21	15,27	62
Хлеб пеклеваннный	«Духовщина хлеб»	40	2,16	0,4	17,84	169,6
Огурец свежий	Рецепт № 12	50	0,67	0,08	2,17	11,7
Йогурт		1/95	2,4	1,14	15,2	80,75
ИТОГО:			14,89	8,63	52,85	516,25
4 день, завтрак						
Булка «Городская»	«Духовщина хлеб»	1/50	3,75	1,45	25,35	132
Кофейный напиток с молоком	Рецепт №1024	200	1,4	1,6	22,31	105,0
Каша молочная (вязкая) рисовая с маслом сливочным	рецепт № 4 1 1	200/10	5,45	8,5	28,31	212
Хлеб пеклеваннный	«Духовщина хлеб»	20	1,08	0,2	8,92	84,8
Сыр порционный	Рецепт № 80	20	9,2	11,6	0,0	144
ИТОГО:			20,88	23,35	84,89	677,8

5 день, завтрак						
Котлеты (биточки) мясные	рецепт № 221	75	11,78	9.77	11.84	184.5
Пюре картофельное (гарнирное)	рецепт № 759	200	2.16	3.73	14.7	104
Чай с сахаром и лимоном	рецепт №434	200/15/7	0.26	0.05	15,22	59
Яблоко свежее		1/150	0.6	0.6	14.7	70.5
Хлеб пеклеваный	«Духовщина хлеб»	40	2.16	0.4	17.84	169.6
ИТОГО:			16.96	14.55	74.3	586.6
6 день, завтрак						
Макаронны отвар. с сыром и маслом	рецепт № 444	200/20/10	8.09	9.97	31.97	254.7
Яйцо отварное		20	16.5	2.8	5.5	30.0
Сок фруктовый		1/200	1.0	0.2	19.8	86
Булка «Городская»	«Духовщина хлеб»	1/50	3.75	1.45	25.35	132
ИТОГО:			29.34	14.42	82.62	502.7
7 день, завтрак						
Тефтели II вариант	рецепт № 669	60	7.81	10.49	8.02	159
Соус красный основной	рецепт № 824	50	0.43	0.86	3.1	21.85
Каша гречневая	рецепт № 746	200	6.31	6.72	28.04	198
Йогурт		1/95	2.4	1.14	15.2	80.75
Хлеб пеклеваный	«Духовщина хлеб»	40	2.16	0.4	17.84	169.6
ИТОГО:			19.11	19.61	72.2	629.2
8 день, завтрак						
Рыба жареная	ткк	50/5	8.93	7.7	3.07	94
Пюре картофельное (гарнирное)	рецепт № 759	200	2.16	3.73	14.7	104
Чай с сахаром	рецепт № 1009	200/15	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб пеклеваный	«Духовщина хлеб»	40	2.16	0.4	17.84	169.6
Фрукты		1/150	0.4-1.5	0.4-0.5	9.8-21	43-96
ИТОГО:			13.85-14.95	12.28-12.38	60.42-71.62	467.6-520.6
9 день, завтрак						
Плов из свинины	рецепт № 642	50/200	25.32	9.57	41.06	356
Сок фруктовый		1/200	1.0	0.2	19.8	86
Батон нарезной	«Духовщина хлеб»	30	2.25	0.87	15.21	79.2
ИТОГО:			28.57	10.64	76.07	521.2
10 день, завтрак						
Жаркое по-домашнему	рецепт № 63 1	50/250	18.18	6.34	17.95	205
Компот из изюма	рецепт № 932	200	0.41	0.00	25.16	98
Хлеб пеклеваный	«Духовщина хлеб»	40	2.16	0.4	17.84	169.6
Салат из белокочанной капусты	рецепт № 81	50	0.92	3.04	5.42	52.0
ИТОГО:			21.67	9.78	66.37	524.6