



УТВЕРЖДАЮ

директор муниципального
бюджетного общеобразовательного
учреждения Добрыньская основная
школа

И. В. Понасенков

**Примерное десятидневное меню на 2023/2024 учебный год
(с 11 лет и старше)**

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса, г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1 день, завтрак						
Сосиска отварная с масл. сливочным	рецепт № 572	75/5	8.42	18.23	0.30	200
Макаронны отварные	рецепт № 753	150	54.47	4.98	34.88	196.5
Чай с сахаром	рецепт № 1009	200/15	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб пеклеванный	«Духовщина хлеб»	20	1.33	0.25	7.93	78.6
ИТОГО:			64.42	23.51	58.12	532.10
2 день, завтрак						
Биточки мясные	рецепт №.163	50	7.85	6.51	7.89	123
Каша гречневая	рецепт №746	150	4.73	5.04	21.03	148.5
Компот из изюма	рецепт № 385	200	0.41	0.00	25.16	98
Хлеб пеклеванный	«Духовщина хлеб»	40	2.16	0.4	17.84	169.6
ИТОГО:			15.82	12.37	68.5	539.1
3 день, завтрак						
Гуляш из свинины с соусом	Рецепт №215	30/50	9.69	4.21	2.87	88.2
Пюре картофельное (гарнирное)	рецепт № 759	150	2.16	3.73	14.7	104
Чай с сахаром	рецепт № 1 009	200/15	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб пеклеванный	«Духовщина хлеб»	40	2.16	0.4	17.84	169.6
ИТОГО:			14.21	8.39	50.42	418.8
4 день, завтрак						
Чай с сахаром и лимоном	рецепт №434	200/15/7	0.26	0,05	15.22	59
Каша молочная (вязкая) рисовая с маслом сливочным	рецепт № 4 1 1	150/10	4.09	6.48	21.23	159
Батон «Нарезной»	«Духовщина хлеб»	40	3.0	1.16	20.28	105.6
Сыр порционный	Рецепт №80	20	9.2	11.6	0.0	144
ИТОГО:			16.55	19.29	56.73	467.6
5 день, завтрак						
Котлеты (биточки) мясные	рецепт № 22 1	50	7.85	6.51	7.89	123
Пюре картофельное (гарнирное)	рецепт № 759	150	2.16	3.73	14.7	104
Чай с сахаром	рецепт № 1 009	200/15	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб пеклеванный	«Духовщина хлеб»	20	1.08	0.2	8.92	84.8
ИТОГО:			11.29	10.49	46.52	368.8

6 день, завтрак						
Макароны отварные с сыром, и маслом сливочным	рецепт № 444	200/20/10	8.09	9.97	31.97	254.7
Чай с сахаром	рецепт № 1 009	200/15	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб пеклеваный	«Духовщина хлеб»	20	1.08	0.2	8.92	84.8
Булка «Городская»	«Духовщина хлеб»	1/50	3.75	1.45	25.35	132
ИТОГО:			13.12	11.67	81.25	528.5
7 день, завтрак						
Тефтели II вариант	рецепт № 669	60	7.81	10.49	8.02	159
Соус красный основной	рецепт № 455	50	0.43	0.86	3.1	21.85
Каша гречневая вязкая (гарнирная)	рецепт № 746	200	6.31	6.72	28.04	198
Компот из изюма	рецепт № 932	200	0.41	0.00	25.16	98.0
Хлеб пеклеваный	«Духовщина хлеб»	40	2.16	0.4	17.84	169.6
ИТОГО:			17.12	18.47	82.16	646.45
8 день, завтрак						
Рыба жареная	тк	50/5	8.93	7.7	3.07	94
Пюре картофельное (гарнирное)	рецепт № 759	150	2.16	3.73	14.7	104
Чай с сахаром	рецепт № 1 009	200/15	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб пеклеваный	«Духовщина хлеб»	20	1.08	0.2	8.92	84.8
ИТОГО:			12.37	11.68	41.7	339.8
9 день, завтрак						
Плов из свинины	рецепт № 642	25/100	12.66	4.79	20.53	178
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
Бутерброд с маслом	«Духовщина хлеб»	10/30	2.36	9.15	15.02	153
ИТОГО:			17.38	14.39	68.4	557.6
10 день, завтрак						
Жаркое по-домашнему	рецепт № 63 1	25/125	9.09	3.17	8.98	102.5
Компот из изюма	рецепт № 385	200	0.41	0.00	25.16	98
Хлеб пеклеваный	«Духовщина хлеб»	40	2.16	0.4	17.84	169.6
Салат из свежей капусты белокачанной капусты	рецепт № 81	50	0.92	3.04	5.42	52
ИТОГО:			12.58	6.61	57.4	442.1