

Утверждаю:

Директор МКОУ "Ребрихинская СОШ"

\_\_\_\_\_ И.Е.Сыркин

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2021 год

Пр. № 270 от 31.08.2021 г.

**Примерное десятидневное меню  
для обучающихся 5,9-11 классов  
МКОУ "Ребрихинская СОШ  
в 2021-2022 учебном году**

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюд	масса порции	Пищевые добавки			ккал
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
236	Каша молочная с манной крупой	200	2,7	5,41	18,49	128,9
382	какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
8	Бутерброд с сыром	100	16	1	70	335,48
<b>Итого:</b>			26,7	12,41	141,67	753,86

День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюд	масса порции	Пищевые добавки			ккал
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
131	Пюре картофельное	100	20,4	3,52	13	93,48
379	Кофейный напиток с молоком	150	1,2	1,33	10,27	110,7
2	Бутерброд с повидлом	55	13,78	12,64	60,11	394,35
107	Тефтели с рисом	100	13,08	21,67	16,58	314,17
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>Итого:</b>			50,74	39,4	114,72	983,2

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюд	масса порции	Пищевые добавки			ккал
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
175	Каша вязкая пшеничная молочная	200	2,7	5,41	18,49	128,9
3	Бутерброд с маслом и сыром	150	13,78	12,64	60,11	394,35
377	Чай с лимоном	200	0,08	0,04	0,03	2,58
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>Итого:</b>			18,84	18,33	93,39	596,33

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюд	масса порции	Пищевые добавки			ккал
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
321	Капуста тушеная	150	1,88	1,93	5,9	46,31
233	Кисель	200	0	0	18	60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
2	Бутерброд с повидлом	55	13,78	12,64	60,11	394,35
290	Куры тушеные в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34
<b>Итого:</b>			30,69	37,26	100,17	829,5

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюд	масса порции	Пищевые добавки			ккал
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
175	Рис отварной	200	2,7	5,41	18,49	128,9
7	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,31	9,99	7,66	126,44
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,48	0	25,68	98,36
229	Рыба тушеная в томате с овощами	200	7,88	4,14	3,74	82,78
<b>Итого:</b>			15,65	19,78	70,33	510,6

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюд	масса порции	Пищевые добавки			ккал
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
175	Каша вязкая молочная из риса	200	2,7	5,41	18,49	128,9
379	Кофейный напиток	200	1,2	1,33	10,27	110,7
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>Итого:</b>			19,96	19,62	103,63	704,45

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюд	масса порции	Пищевые добавки			ккал
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
309	Макароны отварные	150	8,77	9,35	57,93	336,51
233	Кисель	200	0	0	18	60
6	Нарезка из белокачанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	91
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
423	Бефстроганов	100	17,6	9,2	3,4	169
<b>Итого:</b>			30,85	23,29	104,59	727,01

День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюд	масса порции	Пищевые добавки			ккал
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
175	Каша вязкая пшенная молочная	200	2,7	5,41	18,49	128,9
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,2	1,33	10,27	110,7
2	Бутерброд с повидлом	55	13,78	12,64	60,11	394,35
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>Итого:</b>			19,96	19,62	103,63	704,45

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюд	масса порции	Пищевые добавки			ккал
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
242	Каша перловая рассыпчатая	180	3,14	0,4	23	162
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36
8	Бутерброд с сыром	50	16	1	70	335,48
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>Итого:</b>			21,9	1,64	133,44	666,34

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюд	масса порции	Пищевые добавки			ккал
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
99	Биточки	80	18	14,58	14,5	262,5
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	0,38	64,16	0,62	581,38
377	Чай с лимоном	200	0,36	0,08	0,06	2,58
2	Бутерброд с повидлом	55	13,78	12,64	60,11	394,35
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>Итого:</b>			34,8	91,7	90,05	1311,31