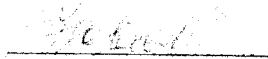
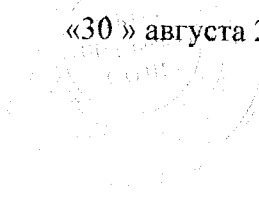


«СОГЛАСОВАНО»

И.о. директора МКОУ «Ширинская СОШ

 О.Н. Новик

«30» августа 2023 года



«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора ООО «Тонус-плюс»

 А.А. Павлычева

«30» августа 2023 года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для учащихся в общеобразовательных учреждениях

С 12 лет и старше

На 2023 год

Название меню: Единое примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся 5-9 классов

Возрастная категория: от 12 лет						
Характеристика питающихся: без особенностей						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
1 день	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1о-2020	Омлет натуральный	160	13,5	19,2	3,5	240,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого за завтрак	390	19,7	23	30,1	405
2 день	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	220	5,2	3,9	13,7	110,5
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого за завтрак	450	14,3	12,2	53,7	381,7
3 день	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-26г-2020	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого за завтрак	470	34,6	8,8	48,8	412,4
4 день	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
54-16к-2020	Каша "Дружба"	220	5,5	6,5	26,4	185,8
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2
	Итого за завтрак	450	9,3	8,5	50,4	314,5
5 день	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					

54-1о-2020	Омлет натуральный	180	15,2	21,6	3,9	270,6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого за завтрак	410	17,7	22,5	25,9	376,3
7 день	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,7	10,6	4,8	153,5
54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого за завтрак	380	12,1	11,5	25,4	253,4
8 день	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
222	Лапшевник с творогом	200	16,9	9,9	43,2	329,4
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	30	1,5	8,2	3,3	93
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	7,3	30,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого за завтрак	500	21	19,1	69,2	531,6
9 день	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого за завтрак	320	19,7	4,8	33,8	257,1
10 день	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого за завтрак	380	19,7	22,4	31,1	404,4
11 день	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	220	9,5	11,8	40,8	307,6
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5

	Итого за завтрак	450	12,4	12,9	71,3	451,5
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Средние показатели за завтрак	420	18,05	14,57	43,97	378,79