

Утверждаю
директор
МОУ «СОШ №2 им. Х.А. Шафиева» с.п. Заюково
Губжокова Ф.Б. *Губжокова*
приказ № 16 от 25.01.2025г.



**Примерное 10-дневное меню
Возрастная категория 12-18 лет
(горячий завтрак)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1	Рисовая каша	250	6.3	7	44.8	269	182
	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	17.16	103.4	943
	Хлеб пшеничный	100	7.21	3.21	50.60	157.4	8
	Булочки	60	8.5	10.21	54.9	429.6	469
Итого		610	22.19	20.46	167,46	959,4	
День 2	Котлета из куриного филе	90	9.78	13.58	7.73	227.89	307
	Гречка рассыпчатая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	679
	Отварная свекла в нарезке	60	1.55	0.21	67.20	84.85	17
	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	17.16	103.4	943
	Хлеб пшеничный	100	7.21	3.21	50.6	157.4	
Итого		600	45.8	29.37	117.24	328.38	
День 3	Борщ со сметаной	250	2.70	7.82	10.69	97.00	170
	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	17.16	103.4	943
	Хлеб пшеничный	100	7.21	3.21	50.60	157.4	8
Итого		550	10.09	11.07	78.45	357.8	
День 4	Рыбная котлета	90	15.78	2.14	0.28	83.25	255
	Отварные макароны	180	8.76	7.62	40.76	236.45	688
	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	17.16	103.4	943
	Хлеб пшеничный	100	7.21	3.21	50.6	157.4	8
Итого		570	33.48	13.22	176	665.35	
День 5	Картофель запечённый в сметанном соусе	250	37.48	22.87	42.76	428.66	151
	Отварная морковь в нарезке	60	1.92	0.66	45.31	72.74	16
	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	17.16	103.4	943
	Хлеб пшеничный	100	7.21	3.21	50.60	157.4	8
Итого		610	46.79	35,87	128.51	468.54	
Неделя 2							
День 6	Отварные макароны со	250	8.43	7.53	55.8	477.3	688

	сливочным маслом						
	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	17.16	103.4	943
	Хлеб пшеничный	100	7.21	3.21	50.60	157.4	8
Итого		550	13.69	10.25	113	529.8	
День 7	Джэшлыбжьэ	150	66.42	3.15	1.47	244.32	
	Пшениный гарнир	150	36.84	12.76	15.72	190.61	679
	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	17.16	103.4	943
	Хлеб пшеничный	100	7.21	3.21	50.6	157.4	8
Итого		600	110.65	19.52	84.95	695.73	
День 8	Борщ со сметаной	250	2.70	7.82	10.69	97.00	170
	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	17.16	103.4	943
	Хлеб пшеничный	100	7.21	3.21	50.60	157.4	8
Итого		550	10.09	11.07	78.45	357.8	
День 9	Рыбная котлета	90	15.78	2.14	0.28	83.25	255
	Гречка рассыпчатая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	679
	Тушённая капуста	70	0.93	3.25	6.72	67.58	336
	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	17.16	103.4	943
	Хлеб пшеничный	100	7.21	3.21	50.6	157.4	8
Итого		610	31.56	14.25	110.6	642.08	
День 10	Картофель в сметанном соусе	250	37.48	22.87	42.76	428.66	176
	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	17.16	103.4	943
	Хлеб пшеничный	100	7.21	3.21	50.6	157.4	8
Итого		550	44.96	26.2	111.64	765.96	

Итого		550	13.69	10.25	113	529.8	
День 3	Борщ со сметаной	250	2.70	7.82	10.69	97.00	170
	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	17.16	103.4	943
	Хлеб пшеничный	100	7.21	3.21	50.60	157.4	8
Итого		550	10.09	11.07	78.45	357.8	
День 4	Рыбная котлета	90	15.78	2.14	0.28	83.25	255
	Сметанное макарони	150	7.46	5.61	40.76	236.45	679
	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	17.16	103.4	943
	Хлеб пшеничный	100	7.21	3.21	50.6	157.4	8
Итого		570	31.56	14.23	176	665.35	
День 5	Картофель в сметанном соусе	250	37.48	22.87	42.76	428.66	176
	Сметанная капуста	70	0.93	3.25	45.31	71.74	16
	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	17.16	103.4	943
	Хлеб пшеничный	100	7.21	3.21	50.60	157.4	8
Итого		610	46.79	35.87	128.51	665.54	
День 6	Омлетные макарони	250	8.43	7.53	35.8	477.3	682