


 Утверждаю  
 и.о. директора  
 МОУ «СОШ №2 им. Х.А. Шафиева»  
 с.п. Заюково  
 Шибзухова М.В.  
 приказ №122 от 30.08.2024г.

**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		
<b>Неделя 1</b>							
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
<b>Итого</b>		<b>610</b>	<b>22.19</b>	<b>20.46</b>	<b>167,46</b>	<b>959,4</b>	
День 2	Картофель запечённый в сметанном соусе	250	37.48	22.87	42.76	428.66	151
	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	
<b>Итого</b>		<b>620</b>	<b>45.8</b>	<b>29.37</b>	<b>117.24</b>	<b>328.38</b>	
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
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>10.09</b>	<b>11.07</b>	<b>78.45</b>	<b>357.8</b>	
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
	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	8
<b>Итого</b>		<b>630</b>	<b>33.48</b>	<b>13.22</b>	<b>176</b>	<b>665.35</b>	
День 5	Суп с фрикадельками из говядины	250	6.6	5.18	15.44	135	83
	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
<b>Итого</b>		<b>610</b>	<b>15.91</b>	<b>9.09</b>	<b>128.51</b>	<b>468.54</b>	

<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>	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
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>13.69</b>	<b>10.25</b>	<b>113</b>	<b>529.8</b>	
<b>День 7</b>	Джэшыбжэ	150	66.42	3.15	1.47	244.32	
	Пшеничный 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
<b>Итого</b>		<b>600</b>	<b>110.65</b>	<b>19.52</b>	<b>84.95</b>	<b>695.73</b>	
<b>День 8</b>	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
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>10.09</b>	<b>11.07</b>	<b>78.45</b>	<b>357.8</b>	
<b>День 9</b>	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
<b>Итого</b>		<b>610</b>	<b>31.56</b>	<b>14.25</b>	<b>110.6</b>	<b>642.08</b>	
<b>День 10</b>	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
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>44.96</b>	<b>26.2</b>	<b>111.64</b>	<b>765.96</b>	