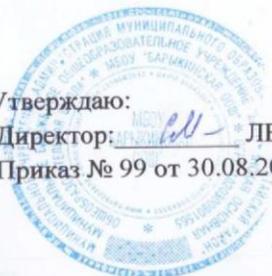


Утверждаю:

Директор:  ЛЕВЧЕНКО С. Л.

Приказ № 99 от 30.08.2024 г.



Примерное десятидневное меню

МБОУ « Барыкинская основная общеобразовательная школа»:

На 2024-2025 учебный год.

Для учащихся 5-9 классов.

1 день		Пищевые вещества					Витамины		
№	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	С	В1	В2
1	Перловка отварная	0.200	6	7	41	251	0.02	0.03	3.27
2	Тефтеля отварная	0.80	8	11	28	239	0	0	0
3	Чай с молоком	0,200	1.8	1.65	12.5	43	0	0,03	0,12
4	Хлеб пшеничный	0.50	4	0	25	117	0,04	0,57	0,01
5	Овощи	0.60	7,5	11,8	50,8	15	0,05	0,7	0,08
6	Мучное кондитерское изделие	0.100	4	18	63	87	0,02	4,0	0,1
	Итого:	0.690	27.55	49.45	244.3	752	1.13	5.33	3.58

2 день		Пищевые вещества					Витамины		
№	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	С	В1	В2
1	пельмени	200	7	1	70,7	244	0,04	0	0,08
2	Чай с сахаром	200	1,8	1,65	12,5	43	0,65	0,02	0
3	Хлеб пшеничный	0.50	4	0	25	117	0,11	0,03	0
5	фрукты	100	0,8	6,5	68	98	0,04	0,52	0,08
	Итого:	0.540	13.6	19.15	198.2	502	0.84	0.57	0.16

3 день		Пищевые вещества					Витамины		
№	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	С	В1	В2
1	Рис отварной	0.200	7	7	14	147	0	10,2	0
2	голубцы	0.80	8	11	28	239	0	0	0
3	Хлеб пшеничный	0.50	4	0	25	117	0,11	0,03	0
4	Чай с молоком	0,200	1.8	1.65	12.5	43	0	0,03	0,12
5	Сладкое кондитерское изделие	0,100	1,5	12,2	25	117	0,03	0,15	0,6
	Итого:	0.620	22.3	41.85	126.5	663	0.13	10.41	0.72

4 день		Пищевые вещества					Витамины		
№	Наименование	выход	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	С	В1	В2
1	Борщ с тушёнкой	0.200	2,5	2,8	13,6	307	0,04	0,02	4,04
2	кисель	0.200	0	0	14	61	0,1	3,0	0,1
3	Хлеб пшеничный	0.50	4	0	25	117	0	0,03	0,12
4	Мучное кондитерское изделие	100	4	18	63	187	0,02	4,0	0,1
	Итого:	0.540	10.5	30.8	137.6	672	0.16	7.05	4.36

5 день		Пищевые вещества					Витамины		
№	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	С	В1	В2
1	лапша с тушёной	0.200	11	8	48	312	3,27	0,02	0,03
2	сок	0,200	1.2	0	40.6	160	0	10.2	0
3	Хлеб пшеничный	0.50	4	0	25	117	0,11	0,03	0
4	Мучное кондитерское изделие	0.100	4	18	63	87	0,02	4,0	0,1
	Итого:	0.540	20.2	36	198.6	676	3.4	14.25	0.13

6 день		Пищевые вещества					Витамины		
№	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	С	В1	В2
1	позы	0.200	11	18,7	14,5	271	0,16	0	0,06
2	Чай с молоком	0,200	1,8	1,65	12,5	43	0	0,03	0,12
3	Хлеб пшеничный	0.50	4	0	25	117	0,11	0,03	0
5	Сладкое кондитерское изделие	0,100	1,5	12,2	25	117	0,03	0,15	0,6
	Итого:	0.540	16.8	30.35	99	548	0.3	0.21	0.78

7 день		Пищевые вещества					Витамины		
№	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	С	В1	В2
1	Щи с тушёной	0.200	17,8	22,3	9	307	0,18	3,9	0,18
2	Хлеб пшеничный	0.50	4	0	25	117	0,11	0,03	0
3	компот из с/фруктов	0.200	1,2	0	40,6	197	0	0	10,2
4	Фрукты	0.100	0,8	0,1	0	98	0,33	0,44	0,1
	Итого:	0,540	27.4	24.05	70.5	719	0.62	4.4	0.4

8 день		Пищевые вещества					Витамины		
№	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	С	В1	В2
1	Лапша отварная	0.200	3,7	0,45	19,36	182	0,04	2,1	0,08
2	Тефтеля отварная	0.80	8	11	28	139	0	0	0
3	Чай с молоком	0,200	1,8	1,65	12,5	43	0	0,03	0,12
4	Хлеб пшеничный	0.50	4	0	25	117	0,11	0,03	0
5	Мучное кондитерское изделие	0.100	4	18	63	87	0,02	4,0	0,1
	Выход:	0.620	20.9	39.45	197.96	568	0.17	6.13	10.38

9 день		Пищевые вещества					Витамины		
№	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	С	В1	В2
1	Суп вермишелевый с фрикаделькой	0.200	19	1	67	147	0,04	0	0,17
2	сок	0.200	1.2	0	0,2	160	0,05	0,7	0,08
3	Хлеб пшеничный	0.50	4	0	25	117	0,11	0,03	0
4	Мучное кондитерское изделие	0.100	4	18	63	87	0,02	4,0	0,1
5	Овощи	0.60	7,5	11,8	50,8	15	0,05	0,7	0,08
	Итого:	0,600	35.7	40.8	228	526	0.27	5.43	0.43

10 день		Пищевые вещества					Витамины		
№	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	С	В1	В2
1	гречка отварная	0.200	11	8	48	312	3,27	0,02	0,03
2	Котлета рыбная	0.80	13	12	8	170	48,6	0,3	0,3
3	Хлеб пшеничный	0.50	4	0	25	117	0,11	0,03	0
4	Фрукты(яблоко, банан)	0,200	0,4	0,4	24	95	0,02	0	0
5	Чай с молоком	0,200	1,8	1,65	12,5	43	0	0,03	0,12
	Итого:	0,520	28.4	30.4	127	737	52	0.35	0.33