**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ «Сынтульская СШ»  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.В.Будорагина

01 января 2025 года

**Примерное десятидневное меню  
для организации питания в школе 5 – 11 классы (завтрак)**

(осенне – зимний период) Цена 1 д/д 40 руб. 00 коп.

| **№ рецеп-туры** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Белки г** | **Жиры г** | **Угле-воды, г** | **Энерг. ценность, ккал** |
| **ДЕНЬ № 1** | | | | | | |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | | | | | | |
|  | Каша манная молочная | 200 | 4,52 | 0,28 | 29,32 | 130,4 |
|  | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,68 | 0,47 | 37,24 | 152,13 |
|  | Сыр (порционно) | 30 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 108,00 |
| **ДЕНЬ № 2** | | | | | | |
| **ВТОРНИК** | | | | | | |
|  | Плов из курицы | 50/125 | 14,83 | 9,16 | 31,27 | 267,17 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |
|  | Чай с лимоном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |
|  | Печенье в ассортименте | 70 | 5,6 | 12,6 | 45,5 | 322 |
|  | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 |
| **ДЕНЬ № 3** | | | | | | |
| **СРЕДА** | | | | | | |
|  | Салат из капусты «Витаминный» | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 |
|  | Пюре картофельное | 200 | 6,38 | 6,86 | 35,77 | 231,09 |
|  | Чай | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,68 | 0,47 | 37,24 | 152,13 |
|  | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,16 | 14,52 | 0,28 | 132,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ № 4** | | | | | | |
| **ЧЕТВЕРГ** | | | | | | |
|  | Рожки с гуляшом из курицы | 150/60 | 5,76 | 4,3 | 36,73 | 208,81 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,68 | 0,47 | 37,24 | 152,13 |
|  | Чай | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |
|  | Салат морковный |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ № 5** | | | | | | |
| **ПЯТНИЦА** | | | | | | |
|  | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 |
|  | Рыба тушеная с овощами | 130 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150,00 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,00 | 15,08 | 60,50 |
|  | Фрукты свежие в ассортименте | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,6 | 94,00 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ № 6** | | | | | | |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | | | | | | |
|  | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 5,00 | 8,2 | 30,30 | 115 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,96 | 101,1 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,68 | 0,47 | 37,24 | 152,13 |
|  | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,16 | 14,52 | 0,28 | 132,2 |
| **ДЕНЬ № 7** | | | | | | |
| **ВТОРНИК** | | | | | | |
|  | Рожки отварные с маслом и сахаром | 150 | 5,76 | 4,3 | 36,73 | 208,81 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 3,68 | 0,47 | 37,24 | 152,13 |
|  | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,20 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ № 8** | | | | | | |
| **СРЕДА** | | | | | | |
|  | Рис с гуляшом из курицы | 150/60 | 7,8 | 8,00 | 16,20 | 168,10 |
|  | Чай с лимоном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |
|  | Овощи свежие | 50 | 1 | 0,4 | 2,3 | 21 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ № 9** | | | | | | |
| **ЧЕТВЕРГ** | | | | | | |
|  | Гречка с печенью и подливой | 150/60 | 8,9 | 5,5 | 8,9 | 118,4 |
|  | Чай с лимоном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |
|  | Фрукты свежие в ассортименте | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,6 | 94 |
| **ДЕНЬ № 10** | | | | | | |
| **ПЯТНИЦА** | | | | | | |
|  | Картофельное пюре | 150 | 3,78 | 2,97 | 12,8 | 98,31 |
|  | Рыба тушеная с овощами | 130 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150,00 |
|  | Чай с лимоном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |