УТВЕРЖДАЮ
Директор
МОУ «Анишинская СШ имени Героя
Советского Союза А.С. Гостева»
_____Т.А. Ушакова
«01» сентября 2023 г.

Примерное 10-дневное меню
для обучающихся с 12 до 17 лет
(5 - 10 класс)
на 2023 - 2024 учебный год
МОУ «Анишинская СШ им. Героя Советского Союза А.С. Гостева»

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Понедельник, 1 неделя Завтрак						
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	185	11,9	13,1	5,9	189,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
2	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,0
	Итого за завтрак	***435***	***17,9***	***21,4***	***27,13***	***373,2***
Вторник, 1 неделя Завтрак						
37.	Каша жидкая молочная манная	200	6,24	6,1	19,7	158,64
84	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
2	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,0
	Итого за завтрак	***450***	***15,56***	***18,12***	***60,02***	***460,84***
Среда, 1 неделя Завтрак						
28	Каша вязкая молочная пшенная	200	5,8	5,48	18,57	146,8
83	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,0	22,4	116,0
2	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,0
	Итого за завтрак	***450***	***13,0***	***15,78***	***55,8***	***419,8***
Четверг, 1 неделя Завтрак						
43	Пудинг творожный с джемом	160	22,2	15,4	32,16	179,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	Итого за завтрак	***360***	***22,4***	***15,4***	***38,56***	***206,0***
Пятница, 1 неделя Завтрак						
33	Макороны с сыром	180	9,67	10,19	41,36	281,3
83	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,0	22,4	116,0
13	Бутерброд с колбасой	50	7,9	4,5	5,6	76,3
	Итого за завтрак	***430***	***18,97***	***16,69***	***69,36***	***473,6***

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Понедельник, 2 неделя Завтрак						
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	185	11,9	13,1	5,9	189,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
13	Бутерброд с колбасой	50	7,9	4,5	5,6	76,3
	Итого за завтрак	***435***	***20,0***	***17,6***	***17,9***	***292,5***
Вторник, 2 неделя Завтрак						
37.	Каша жидкая молочная рисовая	200	6,24	6,1	19,7	158,64
84	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
2	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,0
	Итого за завтрак	***450***	***15,56***	***18,12***	***60,02***	***460,84***
Среда, 2 неделя Завтрак						
45	Творожная запеканка с молоком сгущёным	150	27,84	18,0	32,40	279,6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	Итого за завтрак	***350***	***28,04***	***18,0***	***38,8***	***306,4***
Четверг, 2 неделя Завтрак						
247	Каша вязкая молочная геркулесовая	200	8,56	14,12	31,52	287,44
84	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
2	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,0
	Итого за завтрак	***450***	***17,88***	***26,14***	***71,84***	***589,64***
Пятница, 2 неделя Завтрак						
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138,0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
73	Сосиска отварная	50	5,2	10,0	10,6	112,0
	Итого за завтрак	***400***	***8,55***	***16,6***	***33,35***	***276,8***