

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МОУ «Анишинская СШ имени Героя
Советского Союза А.С. Гостева»

Т.А. Ушакова

«01» сентября 2022 г.



Примерное 10-дневное меню
для обучающихся с 12 до 18 лет
(5 - 11 класс)
на 2022 - 2023 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
<i>Понедельник, 1 неделя Завтрак</i>						
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
<i>Итого за завтрак</i>		435	17,9	21,4	27,13	373,2
<i>Вторник, 1 неделя Завтрак</i>						
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
<i>Итого за завтрак</i>		450	15,56	18,12	60,02	460,84
<i>Среда, 1 неделя Завтрак</i>						
28	Каша вязкая молочная пшеничная	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
<i>Итого за завтрак</i>		450	13,0	15,78	55,8	419,8
<i>Четверг, 1 неделя Завтрак</i>						
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
<i>Итого за завтрак</i>		360	22,4	15,4	38,56	206,0
<i>Пятница, 1 неделя Завтрак</i>						
33	Макаронны 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
<i>Итого за завтрак</i>		430	18,97	16,69	69,36	473,6

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
<i>Понедельник, 2 неделя Завтрак</i>						
54-2о-2020	Омлет с зелёным 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
<i>Итого за завтрак</i>		435	20,0	17,6	17,9	292,5
<i>Вторник, 2 неделя Завтрак</i>						
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
<i>Итого за завтрак</i>		450	15,56	18,12	60,02	460,84
<i>Среда, 2 неделя Завтрак</i>						
45	Творожная запеканка с молоком сгущённым	150	27,84	18,0	32,40	279,6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
<i>Итого за завтрак</i>		350	28,04	18,0	38,8	306,4
<i>Четверг, 2 неделя Завтрак</i>						
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
<i>Итого за завтрак</i>		450	17,88	26,14	71,84	589,64
<i>Пятница, 2 неделя Завтрак</i>						
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
<i>Итого за завтрак</i>		400	8,55	16,6	33,35	276,8