

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ
«Новопетропавловская СОШ»

И.Л. Жиделева

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ «Новопетропавловская средняя общеобразовательная школа»
5-11 классы.

День 5: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 12-17 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 12-17 лет	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал.	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Обед:							
	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	45
	Суп крестьянский с пшеном	250	5,99	7,54	15,53	148,28	201
	Каша гречневая рассыпчатая	200/10	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	Тефтели мясные	100	10,42	15,23	12,08	201,60	462
	Компот из смеси сухофруктов	200/20	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб пшеничный	80	4,90	15,10	29,24	272,00	1
Итого за обед:		1060	32,65	51,53	137,83	1118,14	

День 1: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 12-17 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 12-17 лет	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал.	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Обед							
	Салат из свёклы	100	1,43	6,09	8,36	93,90	33
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	19,40	12,80	17,14	204,75	208
	Рагу из овощей с мясом	200	18,70	22,80	18,80	355,0	321
	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,20	91,2	74 54-23ГН2020
	Хлеб пшеничный	80	4,90	15,10	29,24	272,00	1
Итого за обед:		830	48,23	60,29	84,74	1016,85	

День 2: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 12-17 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 12-17 лет	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал.	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
			Обед				
	Щи с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,81	4,91	125,25	202,50	187
	Каша пшённая с маслом	200/10	9,86	9,36	50,60	326,08	168
	Компот из смеси сухофруктов	200/20	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб пшеничный	80	4,90	15,10	29,24	272,00	1
Итого за обед:		770	16,61	29,37	229,85	894,78	

День 5: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 12-17 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 12-17 лет	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал.	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Обед							
	Салат из белокочанный капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,40	43
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,70	16,99	148,50	209
	Жаркое по-домашнему	250	27,53	27,47	31,95	302,80	436
	Какао	200	4,60	4,40	12,50	107,20	73 54-21гн- 2020
	Хлеб пшеничный	80	4,90	15,10	29,24	272,00	1
Итого за обед:		905	45,73	57,75	99,70	917,90	