

Утверждаю:

Директор МКОУ «Корчинская СОШ» имени

Героя Советского Союза И.М.Ладушкина

_____ (Есенкова Е.А.)

Примерное 10-ти дневное меню
МКОУ «Корчинская СОШ» имени Героя Советского Союза И.М.Ладушкина

для детей с 11 до 18 лет

на 2022-2023 учебный год

1 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
7	Каша молочная «Дружба»	220	6,53	7,03	38,78	244,92
379	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,63
	Сыр	15	2,32	3,32	0	33,1
	Хлеб пшеничный	30	3,06	1,2	19,9	104,8
	Масло сливочное (пор.)	10	0,1	7,2	0,1	66
	Итого		14,8	26,64	98,53	722,09

2 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
608	Котлета из говядины	100	10,68	11,72	5,74	176,75
688	Макароны отварные	200	5,52	5,295	35,325	211,095
180-1	Овощная нарезка из помидор	60	0,84	5,06	5,32	70,02
247	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19
	Хлеб пшеничный	30	3,06	1,2	19,9	104,8
	Итого:		31,155	37,86	116,10	917,325

3 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/15	29,22	12,11	29,1	342,23
377	Чай с лимоном	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	30	3,06	1,2	19,9	104,8
	Масло сливочное (пор.)	10	0,1	7,2	0,1	66
	Сыр	15	2,32	3,32	0	33,1
	Итого		42,57	25,38	105,84	829,87

4 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
486	Рыба с овощами	150	14,52	13,47	5,61	205,32
4	Гречка отварная	220	8.73	5.43	45.0	263.80
59	Нарезка из отварной свёклы	60	1,43	5,09	9,50	75,35
258	Компот из с/ф	200	0.56	0	27.89	113,79
	Хлеб пшеничный	30	3,06	1,2	19,9	104,8
	Итого		28,3	25,19	107,9	763,06

5 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
546	Каша рисовая с отварной курицы	220	37,2	45,33	41,05	569,25
180-1	Нарезка из свежих помидор	60	0,9	1,5	4,1	36,0
258	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,63
	Хлеб пшеничный	30	3,06	1,2	19,9	104,8
	Итого		43,16	49,23	70,85	828,68

6 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
66	Каша кукурузная молочная	220	7.94	8.21	35.13	246.17
30	чай	200	0.12	0	12.04	48.64
	Хлеб пшеничный	30	3,06	1,2	19,9	104,8
	Масло сливочное (пор.)	10	0.1	7.2	0.1	66
	Сыр	15	2,32	3.32	0	33.1
	Итого		17.795	19.76	93.365	679.435

7 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
42	Котлета из говядины	100	10,68	11,72	5,74	176,75
13	Каша гороховая	250	9,27	5,325	36,87	231,78
178	Овощная нарезка из свежих огурцов	60	0,84	5,06	5,32	70,02
247	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19
	Хлеб пшеничный	30	3,06	1,2	19,9	104,8
	Итого:		40,69	43,115	135,45	1077,5

8 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
438	Омлет натуральный	220	5,08	4,60	0,28	62,80
959	Какао с молоком	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	30	3,06	1,2	19,9	104,8
	Сыр	15	2,32	3,32	0	33,1
	Итого		10,58	9,12	32,22	249,34

9 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
20	Гуляш из мяса говядины	120	18,76	14,25	5,65	225,62
4	Гречка отварная	220	8,73	5,43	45,0	263,80
	нарезка из соленых огурцов	60	0,84	5,06	5,32	70,02
68	Компот из с.ф.	200	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	30	3,06	1,2	19,9	104,8
	Итого		20,955	37,0	116,675	687,42

10 день

№ рец	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
511/ 166	Каша перловая с мясом кур	220	29,22	12,11	29,1	342,23
375	Чай	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	30	3,06	1,2	19,9	104,8
60	Нарезка из свежей капусты	60	1,42	5,1	11,56	98,49
	Итого		33,82	18,41	72,6	594,16