Утверждаю:

директор

МБОУ ТР Кудрявцевской ООШ

Горская Р.И.

Приказ № 96 от 30. 08 2024г.

Примерное десятидневное меню МБОУ Кудрявцевская ООШ Возрастная группа: 7-11 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые Вещества		Энергетич.		
			Б	Ж	У	ценность (ккал)	рецеп туры	
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Каша	250	624					
18505	гречневая со сливочным	230	6,34	7,07	34,06	224,86	679	
	маслом							
	Сосиска отварная	70	6,15	12,65	0	138	536	
	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	15,89	60	867	
	Вафли	20	0.6			00	807	
	Хлеб ржаной		0,6	6	12,8	107,6		
	СОК	40	1,88	0,28	19,92	89,6		
Итого:		200	0	0	11,5	46		
			15,13	26	94,18	666,06		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые Вещества (Энергетич. ценность (ккал)	№
			Б	Ж	У		туры
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Макароны отварные	230	3,8	0,3	25,97	121,8	688
	Гуляш с мясом курицы	80	6	7,6	2,47	164,8	591
	Чай с сахаром	200	0	0	11.00		
	Печенье	20	4,1		11,98	43	942
	Хлеб ржаной	40		2,3	12,65	94	
	яблоко	100	1,88	0,28	19,92	89,6	
Итого:		100	0,4	0	11,3	46	
			15,82	10,48	84,29	558,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые Вещества (Энергетич. ценность	№ рецеп
			Б	Ж	У	(ккал)	туры
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	14,8	11,64	32,99	430,6	388
6	Какао со сгущенным молоком	200	1,44	1,7	11,2	65,8	960
	Бутерброд с сыром	30/10	4,61	4,22	16,02	49,70	21
	Груша	100	0,4	0	10,7	44	
Итого:			20,89	17,56	62,02	590,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Пищевые Блюда Вещества (г)				Энергетич. ценность	№
		Market	Б	Ж	У	(ккал)	рецеп туры
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Суп картофельный с рисом и мясом курицы	300	5,3	6,5	25,3	150,3	204
	Кофейный напиток	200	1,44	1,7	11,2	65,8	958
	Пряник	20	1	0,6	15.0		
-	Хлеб ржаной	40	1,88		15,2	70,2	
4,00	апельсин	100		0,28	19,92	89,6	
Итого:		100	0,9	0	8,4	37	
			10,52	9,08	85,02	412,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	TIMUCDBIC				№
			Б	Ж	У	ценность (ккал)	туры
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Картофель тушеный с курицей	230	6,3	4,9	9,7	111	489
	Кисель	200	0	0	18	60	000
	Бутерброд с повидлом	30/10	4,75	4,32	17,10	60 135,5	883
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	96.6	
	Груша	100	0,4	0,20	19,92	86,6	
Итого:	- Lucia - I	Then	14,53	9,9	80,32	553,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые Вещества (Энергетич. ценность	№ рецеп
		nameural!	Б	Ж	У	(ккал)	туры
Неделя 2 День 1		712			Brieng	Smiles	
Завтрак	Макароны отварные со сливочным	230/15	9,09	10,65	25,97	236,11	415
3.6	маслом и тертым сыром		1 3	100	ESTABLES O D		
	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	15,89	60	867
	Вафли	20	0,6	6	12,8	107,6	
	Сок	100	0	0		,	
Итого:		100	9,85	16,65	11,5 66,16	46 449,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые Вещества (Энергетич. ценность	№ рецеп	
			Б	Ж	У	(ккал)	туры
Неделя 2 День 2						1 veresus	
Завтрак	Рис отварной со сливочным маслом. Мясная	230/100	20	18,48	33,46	380	682
	котлета			600	In this pro-		
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	942
	Печенье	20	4,1	2,3	12,65	94	772
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,6	
	Яблоко	100	0,4	0	11,3	46	
Итого:	TI TOURS I	541,6	26,38	21,06	83,31	652,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые Вещества (1		Энергетич.	№ рецег
			Б	Ж	У	(ккал)	туры
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Щи с мясом курицы и сметаной	300	3,68	7,07	8,58	118	187
	Какао со сгущенным молоком	200	1,44	1,7	11,2	65,8	960
	Бутерброд с сыром	30/10	4,61	4,22	16,02	129,50	21
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,6	
	Груша	100	0,4	0	10,7	44	
Итого:			12,01	13,27	65,79	442,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые Вещества (1	Энергетич. ценность	№ рецеп	
			Б	Ж	У	(ккал)	туры
Неделя 2 День 4		02.001	a max		G9 5168		
Завтрак	Греча отварная	230	6,3	1,3	34	172,5	679
	Гуляш с мясом курицы	80	6	7,6	2,47	164,8	591
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	1,44	1,7	11,2	65,8	958
	Пряник	20	1	0,6	15,2	70,2	•
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,6	
	Апельсин	100	0,9	0	8,04	37	
Итого:			17,52	11,48	90,83	599,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые Вещества (Энергетич.	№	
			Б	Ж	У	ценность (ккал)	рецеп туры
Неделя 2 День 5		7				723 2021	71
Завтрак	Каша	250	14.0	11.5			
	пшеничная со сливочным маслом	230	14,8	11,64	32,99	430,60	388
	Кисель	200	0	0			
	Бутерброд с	30/10			18	60	883
	повидлом	50/10	4,75	4,32	17,10	135,5	2
	Яблоко	100	0,4	-			
17			0,4	0	11,3	46	
Итого:			19,95	15.06			
			19,93	15,96	79,39	672,1	