

Согласовано
Директор МАОУ СШ №6

Генеральный директор
ООО «ОТП «Народный»

_____ Г.В. Ващанова

_____ Н.Н. Герасимов

« ____ » _____ 2022 г.

« ____ » _____ 2022г.

**Примерное 10 ти дневное меню для учащихся
МАОУ СШ № 6 (12-18 лет) Завтраки**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые Белки	вещества Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя1	День1						
Завтрак	Каша овсяная со сл маслом	200/5	9,14	12,5	27,65	260	302
	Какао с молоком	200	3,0	2,7	27,9	143	693
	Актимель	100	2,5	1,5	11,8	299	
	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,36	19,9	90	
	Итого за завтрак			17,7	17,06	87,25	792
Неделя 1	День 2						
завтрак	Фрукт свежий	150	0,45	-	12,9	60	
	Плов с мясом	200	17,9	20,2	28,0	369	443
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,04	10,22	42	686
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,9	90	
	Итого за завтрак			21,59	20,6	71,02	561
Неделя 1	День 3						
Завтрак	Запеканка из творога с сгущен молок	200/20	13,3	6,38	22,9	262	366
	Кофейный напиток	200	2,3	1,5	22,4	102	689
	Сыр	20	5,06	5,06	6,5	80	99
	Пряник	50	7,1	6,4	70	36	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,9	90	
	Итого за завтрак			23,7	13,3	71,7	534

Неделя1	День 4						
	Котлета куриная в соусе	100	15,3	5,9	15,4	162	494
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,15	6,15	44,7	276	508
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,04	10,22	42	686
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,9	90	
	Итого за завтрак		29,13	14,05	82,38	558	
Неделя 1	День 5						
	Нагетсы куриные в соусе	100	17,7	15,7	8	247	ТТК
Завтрак	Макаронные отварные с маслом	200	6,7	7,7	26,5	250	516
	Кофейный напиток	200	2,3	1,5	22,4	102	689
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,9	90	
	Итого за завтрак		29,74	25,26	76,8	689	
Неделя 2	День 1						
	Каша Дружба с маслом	200/5	8,2	10,6	41,2	293	302
Завтрак	Растишка 5% Какао с молоком	100	6,0	5,0	10,1	165	99
	Хлеб пшеничный	200	3,0	2,7	27,9	143	693
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,9	90	
	Итого за завтрак		20,2	18,7	99,1	691	
Неделя 2	День 2						
	Рыба запеченная в смет соусе	100	12,0	5,9	9,8	179	383
Завтрак	Картофельное пюре	200	4,3	6,4	29,5	191	520
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,04	10,22	42	686
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,9	90	
	Итого за завтрак		20,4	15,4	80,1	502	

Неделя 2	День 3						
	Омлет с мясной начинкой	105/50	26	11,3	1,9	287	344
Завтрак	Йогурт	100	2,5	1,5	11,8	299	
	Какао с молоком	200	3,0	2,7	27,9	143	693
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,9	90	
	Итого за завтрак		34,5	15,9	61,6	819	

Неделя 2	День 4						
	Биточки в соусе	100	17,7	15,7	8	247	413
Завтрак	Рис отварной	200	3,6	6,0	36,8	219	231
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,64	1,64	2,38	30	686
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,9	90	
	Итого за завтрак		26,48	23,7	94,68	696	

Неделя 2	День 5						
Завтрак	Йогурт	100	2,4	4,7	14	110	
	Макаронны с сыроом	150/40	9,15	6,15	44,7	276	333
	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	1,5	22,4	102	689
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,9	90	
	Итого за завтрак		16,89	12,71	101	578	

Итого по завтракам

Белки 251
Жиры 187
Углеводы 930
Калорийность 7198