

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «СОШ №10 им. Героя России А.И.Исмаилова»



Ибрагимова П.А.

04.09 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «СОШ №10 им. Героя России
А.И.Исмаилова»**

Период: две недели

Возрастная категория: 7–11 лет

Длительность пребывания детей в школе: 6,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	4,8	5	19,4	140	13
	Масло коровье сливочное порционное	30	0,3	21,8	0,4	178,6	7
	Хлеб пшеничный высшего сорта	70	5,6	1,1	28,1	145,6	107
	Компот из сухофруктов без сахара	200	1,6	0	28,4	120	83
Итого за завтрак		500	12,3	27,9	76,3	584,2 (24,8 %)	–
Обед	Гороховый суп	200	19,6	3,4	23,4	144	456
	Пюре картофельное	150	4,1	8,9	19,4	158	3
	Рыба (филе) запеченная	100	19	16	3	222	183
	Салат с капустой белокочанной,	60	0,9	3	8,4	66	24

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	свежими морковью и огурцами						
	Хлеб ржаной	50	2,3	1,7	23,3	131,5	23
	Кофейный напиток	180	0,9	2,41	14,6	97,4	31
Итого за обед		740	46,8	35,41	92,1	818,9(34,8%)	–
Итого за 1 день:		1240	59,1	63,31	168,4	1403,1	–
День 2 (Вторник)							
...	
Среднее значение за период:		170	54	60	261	3	–