

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Лялическая средняя  
общеобразовательная школа Суражского района Брянской области**

Согласовано

Комиссия по контролю за организацией питания  
обучающихся

Протокол №2 от 01.03.2024 г.

Утверждаю

Директор МБОУ Лялической СОШ



Коваленко Ю.П.

02.09.2024 г.

**Примерное 10-дневное меню для обучающихся 5-9 классов  
на 2024-2025 учебный год**

2024 г.

Школа

МБОУ Ляличская СОШ

Утвердил: должность

директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Коваленко

Возрастная категория

7-11 лет

дата

1

9

2023

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Плов	260	25,38	21,25	44,61	471,25	304	22,82
			гор.напиток	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959	12,73
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	15	75	2	2,82
			фрукты								
				Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78	1	4,26
				Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72,8	42	12
				<i>итого</i>			540	38,19	32,04	100,52	842,25
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с овощной подливой	250	7,36	6,02	35,26	224,6	688	8,8
				Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,9	223	286	28,57
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,2	0	14	28	943	4,18
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	15	75	2	2,82
			фрукты								
				Бутерброд с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	3	10,26
				<i>итого</i>			545	24,04	23,59	93,78	658,6

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая с овощной подливой	250	9,94	7,48	47,78	307,26	679	16,6
				Биточки	80	12,44	9,24	12,56	183	608	27,45
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	868	3,5
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	15	75	2	2,82
			фрукты								
				Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78	1	4,26
			<i>итого</i>		540	27,07	17,89	115,52	737,46		54,63
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	250	4,08	6,4	27,26	183	694	8,9
				Рыба припущенная	100	16,9	0,65	0,31	75	245	29,93
			гор.напиток	Кисель	200	0,2	0	32,6	132	874	6,2
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	15	75		2,82
			фрукты								
				Винигрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	45	2,52
				Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78	1	4,26
			<i>итого</i>		660	27,19	14,4	99,03	637,8		54,63



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	250	4,08	6,4	27,26	183	694	8,9
				Котлета	80	12,44	9,24	12,56	183	608	32,81
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	868	3,5
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	15	75	2	2,82
			фрукты								
				Салат из отварной свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	33	2,34
				Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78	1	4,26
	<i>итого</i>			640	22,64	22,9	103,36	707,1		54,63	
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной с овощной подливой	250	4,85	7,16	48,8	280	304	14,6
				Биточки	80	12,44	9,24	12,56	183	608	22,77
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,2	0	14	28	943	4,18
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	15	75	2	2,82
			фрукты								
				Бутерброд с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	3	10,26
				<i>итого</i>			545	22,19	21,06	104,98	674

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	250	4,08	6,4	27,26	183	694	8,9
				Рыба припущенная с овощами	100	5,54	0,23	2,36	33,75	244	28,65
			гор.напиток	Кисель	200	0,2	0	32,6	132	874	6,2
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	15	75	2	2,82
			фрукты								
				Салат витаминный	100	1,41	5,08	9,02	87,4	43	3,8
				Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78	1	4,26
	<i>итого</i>			660	15,88	12,88	101,66	589,15		54,63	
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая с овощной подливой	250	9,94	7,48	47,78	307,26	679	16,6
				Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,9	223	286	27,45
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	868	3,5
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	15	75	2	2,82
			фрукты								
				Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78	1	4,26
				<i>итого</i>			540	26,41	21,56	117,86	777,46
<b>Среднее значение за период:</b>					589,5	26,906	27,707	104,45	715,462		54,63