



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Бекринская МООШ муниципального образования
«Темкинский район» Смоленской области

Л.С. Петрова

Л.С. Петрова

«31» августа 2023

ПРИМЕРНОЕ 10 – ТИ ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОДНОРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 – 9 КЛАССОВ

(12 – 18 лет)

**В МБОУ БЕКРИНСКАЯ МООШ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТЕМКИНСКИЙ РАЙОН» СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

на 2023/2024 учебный год

Наименование блюд	№ рецепта	Выход в граммах	белки	жиры	углеводы	Ккал
1 неделя						
1 день						
Фрикаделька	243/2007	143	6	11	1	90
Рис отварной	304/2007	150	2	0	29	150
Компот	642/2004	200	0	0	11	70
Хлеб ржаной	ГОСТ	40	3	0	12	70
<i>Итого за день</i>			11	11	53	380
2 день						
Котлета	608/2009	50	11	20	4	240
Макаронь отварные	309/2007	200	10	7	43	131
Сок фруктовый	389/2015	200	1	0	20	85
Хлеб ржаной	ГОСТ	40	3	0	13	70
<i>Итого за день</i>			25	27	80	607
3 день						
Жаркое по-домашнему	158/2003	250	8	8	8	255
Компот	1025/1983	200	4	2	10	90
Хлеб ржаной	ГОСТ	40	3	0	13	70
<i>Итого</i>			15	10	31	415
4 день						
Курица тушеная с овощами	608/2009	110	11	20	4	240
Каша гречневая рассыпчатая	243/2007	150	5	3	18	140
Компот из свежих плодов	642/2004	200	0	0	15	43
Хлеб ржаной	ГОСТ	40	3	0	13	70
<i>Итого</i>			19	23	60	273
5 день						
Капуста тушеная с мясом	243/2007	250	5	3	18	200
Чай	639/2004	150	1	1	10	56
Хлеб ржаной	ГОСТ	40	3	0	13	100
<i>Итого</i>			9	4	41	356

2 неделя									
6 день									
Фрикаделька	243/2007	143	6	11	1	101			
Пюре картофельное	304/2007	150	2	0	29	176			
Компот	642/2004	200	0	0	11	100			
Хлеб ржаной	ГОСТ	40	3	0	12	70			
Итого			11	11	53	447			
7 день									
Тефтели	608/2009	50	11	20	4	240			
Каша гречневая рассыпчатая	243/2007	150	5	3	18	140			
Компот из свежих плодов	642/2004	200	0	0	15	43			
Хлеб ржаной	ГОСТ	40	3	0	13	70			
Итого			19	23	50	493			
8 день									
Шницель	282/2011	50	11	20	4	240			
Макароны отварные	465/1994	200	10	7	43	138			
Сок фруктовый	389/2015	200	1	0	20	85			
Хлеб ржаной	ГОСТ	40	3	0	13	70			
Итого			25	27	80	533			
9 день									
Плов из мяса птицы	282/2011	60	11	20	4	240			
Чай	389/2015	200	1	0	20	85			
Хлеб ржаной	ГОСТ	40	3	0	13	70			
Итого			15	20	37	395			
10 день									
Суп крестьянский	ТТК2864	200	11	12	80	112			
Компот из сухофруктов	642/2004	200	0	0	15	71			
Хлеб ржаной	ГОСТ	40	3	0	13	70			
Итого			14	12	108	253			