

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Паутовская средняя общеобразовательная школа»
Петропавловского района Алтайского края

Утверждаю
Директор школы:
 Т. Н. Морозова
Приказ № 109-0-13.08 2024г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

с. Паутово

Завтрак

Неделя первая

Дети от 12 до 18 лет

Понедельник

	Масса порций	Пищевые веще- ва			Энергетическая ценность,ккал
		Б	Ж	У	
Голень куринная тушеная	120	8,6	9,6	1,6	207,7
Макароны с маслом	230	5,5	6,9	20,1	374
Кисель	200	0,2	0	19,2	158
Нарезка из помидоров	100	0,4	0,4	6,2	60,4
Хлеб белый	50	4	1,2	24,4	128,3
Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52
Итого:		18,96	18,27	82,91	998,67

Завтрак

Неделя первая

Дети от 12 до 18 лет

Вторник

	Масса порций	Пищевые веще- ва			Энергетическая ценность,ккал
		Б	Ж	У	
Каша гречневая со сливочным	230	3,8	3,8	3,6	240,46

	маслом					
	Котлета с подливом	120	12,2	11,1	18,7	269,4
	Нарезка из огурцов	100-150	0,5	1,1	2,7	86,66
	Компот из с/ф с сахаром	200	0,0	0,0	16,8	124,6
	Груша	100	0,36	0,14	13,13	180
	Хлеб	50	4	1,2	23,4	128,3
	Итого:		20,86	17,84	79,3	1029,42

Завтрак

Неделя первая

Дети от 12 до 18 лет

Среда

	Масса порций	Пищевые веще- ва			Энергетическая ценность,ккал
		Б	Ж	У	
Суп вермешелевый на молоке	250	8,6	7,4	19,5	420
Кофейный напиток с молоком	200	1,56	5,09	21,65	133,4
Хлеб	50	4	1,2	24,4	128,3
Бутерброд с маслом,сыром	80	3,32	5,41	21,1	225,2
Итого:		17,48	19,55	86,65	906,9

Завтрак

Неделя первая

Дети от 12 до 18 лет

Четверг

	Масса порций	Пищевые вещ-ва			Энергетическая ценность,ккал
		Б	Ж	У	
Щи с мясом, со сметаной	250-300	3,75	8,1	8,78	497,5
Чай	200	3	4,4	18,8	88
Хлеб	50	4	1,2	24,4	128,3
Банан	100	1,5	0,5	21	102
Горячий бутерброд (помидор+ сыр)	100	1,3	3,9	14,3	115,02
Итого:		18,85	18,1	87,28	930,82

Завтрак

Неделя первая

Дети от 12 до 18 лет

Пятница

	Масса порций	Пищевые вещ-ва			Энергетическая ценность,ккал
		Б	Ж	У	
Картофельное пюре ,горошек зеленый(консервируемый)	230	2,89	6,3	22,95	259,90
	20	0,1	0,8	2,5	61,7
Рыба тушеная(горбуша) в сметанном соусе	120	6,75	5,35	7,35	137,87
Бутерброд с повидлом	70	3,86	2,58	10,26	214,62
Хлеб	50	4	1,2	23,4	128,3

	Чай с лимоном	200	0,3	0.0	10,2	114,66
	Итого:		17,9	16,23	76.66	917,05

Завтрак

Неделя вторая

Дети от 12 до 18 лет

Понедельник

	Масса порций	Пищевые вещ-ва			Энергетическая Ценность ккал
		Б	Ж	У	
Бедро(цып.бр) тушеная	120	7,6	8,6	0,6	207,7
Каша гречневая	230	5,4	4,7	19,4	346,3
Нарезка помидор+огурец	100	1,08	3,4	5,44	136
Хлеб	50	4	1,2	23,4	128,3
Кисель	200	0	0	18,2	158
Банан	200	1,5	0,5	15,4	192
Итого:		19,58	18,4	82,44	1168,3

Завтрак

Неделя вторая

Дети от 12 до 18 лет

Вторник

	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Макароны со сливочным маслом	230	5,5	6,9	19,1	374
Колбаски в томатном соусе	120	8,4	9,5	11,2	220,9
Компот из с/ф	200	0	0,0	14,8	124,6
Хлеб	50	4	1,7	23,4	128,3
Груша	100	0,36	0,14	12,3	57
Итого:		18,26	18,24	80,8	904,8

Завтрак

Неделя вторая

Дети от 7 до 18 лет

Среда

	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Каша манная с маслом	230	6,2	4	39,6	255,3
Печенье «Затяжное»	60	1,7	0,8	2,2	285,66
Чай с сахаром	200	3	4,4	18,8	205,6
Хлеб	50	4	1,7	23,4	128,3
Творог	100	3,5	5	0,8	121

Итого:		18,4	15,9	84,8	995,86
--------	--	------	------	------	--------

Завтрак

Неделя вторая

Дети от 12 до 18 лет

Четверг

	Масса порций	Пищевые вещ-ва			Энергетическая Ценность ккал
		Б	Ж	У	
Суп рыбный(из консервы)	300	8,8	8,8	11,5	270,6
Нарезка из лука	100	0,8	3,71	4,67	/92,1
Чай с сахаром	200	0,3	0	10,2	60
Хлеб	50	4	1,2	23,4	128,3
Бутерброд горячий помидор+сыр	100	1,3	3,9	14,3	344
Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52
Итого:		15,46	17,78	75,48	946

Завтрак

Неделя вторая

Дети от 12 до 18 лет

Пятница

	Масса порций	Пищевые вещ-ва			Энергетическая Ценность ккал
		Б	Ж	У	
Картофельное пюре с молоком и	230	2,89	4,3	22,95	259,90

маслом (кукуруза консервируемая)	20	0,6	1,2	2,3	65,9
Печень (говядина) тушеная в сметанном соусе	120	4,6	3,2	4,95	233,52
Чай с лимоном	200	3	4,4	18,8	88
Хлеб	50	4	1,2	23,4	128,3
Бутерброд с повидлом	100	2,86	2,58	10,26	146,89
Итого:		17,95	16,88	82,66	922,51