

Согласовано:

Директор МБОУ Пешковской СОШ
Азовского района



Т.П. Малик



Утверждаю:

ИП Бондаренко Н.Г.
Н.Г. Бондаренко

**Перспективное 10-дневное меню
для организации питания детей, чьи родители были призваны
на военную службу по мобилизации
5-11 классов (11-18 лет)
МБОУ Пешковской СОШ Азовского района
на 2022-2023 учебный год.**

Перспективное 10-дневное меню для организации питания детей, чьи родители были призваны на военную службу по мобилизации 5-11 классов (11-18 лет)
МБОУ Пешковской СОШ Азовского района
на 2022-2023 учебный год.

Наименование блюда	Тех.карта №		Ккал	Пищевые вещества (г)		
				белки	жиры	углеводы
Потребность в пищевых веществах и энергии с 11 до 18 лет 5-11 классы			2773	90	92	383
День 1 завтрак						
Колбасные изделия отварные	25	100	220	13	16	6
Макароны отварные со сл. маслом	486	180	183	5	6	30
Овощи свежие резанные	12	100	70	5	5	45
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	15
Чай с сахаром	395	200	124	0	0	9
Итого			717	25,28	27,324	105
День 2 завтрак						
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	15
Пюре картофельное	472	180	187	4,16	6,3	34
Котлета мясная	309	100	210	8	10,3	35
Кофейный напиток с молоком	642	200	157	8	8	10
Итого			674	22,44	24,84	94
День 3 завтрак						
Запеканка творожная со сметаной	195	200/20	289	18	20	62
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76
Какао с молоком		200	104	2	3	9
Итого			513	22,28	23,24	83.746
День 4 завтрак						
Тефтели из говяжьего мяса	423	100	220	12	16	42
Каша гречневая со сл.маслом	255	200	213	9	8	28
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76
Салат из свежих овощей	14	100	55	0,1	0,15	1,3
Чай с сахаром	422	200	105	0	0	5
Итого			713	23,38	24,39	92,06
Процент от суточного потребления			25,7	26	26,5	24
День 5 завтрак						
Куры запеченные со сметаной	265	100/20	400	12	17	62
Каша полевая со сл.маслом	245	200	213	9	8	46
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76
Кофейный напиток с молоком	588	200	104	8	8	10
Итого			837	31,28	33,24	130,76
Процент от суточного потребления			29,7	32	33	32
День 6 завтрак						
Каша пшеничная рассыпчатая	445	200	190	4,83	6,4	36,71
Соус красный основной	455	20	26	0,16	0,34	1,24
Колбасные изделия варёные	25	100	180	15	16	14
Икра кабачковая	24	100	95	1,2	3,13	19,44
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76
Чай с сахаром и лимоном	395	200	104	0	0	20,98
Итого			715	23,47	26,11	105,13
Процент от суточного потребления			25,8	26,1	28,4	27,4
День 7 завтрак						
Запеканка вермишел.с мясом	180	125	290	14,42,	16,76	56

Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76
Свежие овощи резанные	25	100	70	2,2	3	26
Какао с молоком	395	200	104	8	8	10
Итого			584	26,9	28	104,76
День 8 завтрак						
Рыба запеченная с овощами	487	120	216		9	43
Картофель отварной сл.м		180	179	5,97	7,92	22,72
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76
Кофейный напиток с молоком	395	200	104	6	8	10
Итого			619	22,25	25,16	88,48
Процент от суточного потребления			2,3	24,7	27,3	23,1
День 9 завтрак						
Каша гречневая сл.м.	443	180	216	6,16	8,73	48,7
Филе куриное тушен с овощ.	236	100/50	65	13,5	16,14	6,88
Овощи тушеные	210:00:00	100	95	2,2	4,15	33,85
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76
Чай с сахаром	395	200	104	0	0	9
Итого			600	24,51	26,26	103,19
Процент от суточного потребления			28	26	25	25
День 10 завтрак						
Плов из куриного мяса	403	250	283	12	14	42
винегрет	14	100	153	8,5	9,5	27,5
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76
Какао с молоком		200	104	0	0	9
Итого						