

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ 5-9 классов

на десять дней

ЗИМНИЙ СЕЗОН

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
День 1	Каша гречневая (вязкая) / масло сливочное	150,00	4,30	4,24	18,77	129,54	227
		5,00	0,03	4,13	0,04	37,40	
	Филе птицы тушеное с овощами	90,00	15,77	13,36	1,61	1,61	80
	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,20	0,00	11,00	45,60	113
	Хлеб пшеничный	30,00	1,40	0,14	8,80	48,00	119
Обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	2,83	2,86	21,76	124,09	39
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	7,24	28,73	114
	Хлеб пшеничный	25,00	1,40	0,14	8,80	48,00	119
	Кондитерские изделия промышленного производства (булочка, печенье, вафли, пряник)	50,00	4,26	8,28	47,60	213,80	162
Итого за первый день:			30,19	33,15	125,62	676,77	
День 2	Картофельное пюре с маслом	150,00	15,77	13,36	1,61	190,47	50
		5,00	0,03	4,13	0,04	37,40	
Завтрак:	Биточек мясной	90,00	16,34	14,21	8,20	229,07	302
	Салатиз белокачанной капусты с зеленым горошком	60,00	2,22	11,02	3,44	121,74	5
	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,22	7,44	36,26	216
	Хлеб пшеничный	30,00	1,40	0,14	8,80	48,00	119
Обед:	Суп картофельный с бабовыми	250,00	2,34	3,89	13,61	98,79	37
	Гренки из пшеничного хлеба	100,00	11,90	1,41	78,27	373,68	67
	Напиток из шиповника	200,00	0,00	0,00	7,24	28,73	114
	Хлеб пшеничный	30,00	0,14	0,14	8,80	48,00	119,00
Итого за второй день:			50,80	48,52	137,45	1212,14	
День 3	Плов из отварной курицы	210,00	27,20	45,33	41,05	747,09	191
Завтрак:	Кисель плодово-ягодный	200,00	1,36	0,00	22,09	116,19	247
	Хлеб пшеничный	30,00	0,14	0,14	8,80	48,00	119
Обед:	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250,00	6,62	8,31	21,28	184,48	64
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	7,24	28,73	114
	Кондитерские изделия промышленного производства (булочка, печенье, вафли, пряник)	50,00	4,26	8,28	47,60	213,80	162,00
	Хлеб пшеничный	30,00	0,14	0,14	8,80	48,00	119
Итого за третий день:			39,72	62,20	156,86	1386,29	
День 4	Каша перловая (вязкая) / масло сливочное	200,00	6,94	13,32	5,94	250,52	101
		5,00	0,03	4,13	0,04	37,40	
Завтрак:	Соус томатный	40,00	0,54	3,67	5,24	56,15	283
	Котлета мясная	90,00	15,20	14,04	8,90	222,75	94
	Напиток из шиповника	200,00	0,68	0,00	31,01	46,87	261
	Хлеб пшеничный	30,00	0,14	1,14	8,80	48,00	119
	Обед:	Борщ с консервированным тушеным мясом	250,00	6,44	7,47	14,43	142,31
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	7,24	28,73	114
	Хлеб пшеничный	30,00	0,14	1,14	8,80	48,00	119
Итого за четвертый день:			30,11	44,91	90,40	880,73	
День 5	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90,00	14,85	13,32	5,94	202,68	80
	Макароны отварные с маслом	150,00	5,45	4,05	40,20	233,65	64
	Компот из свежих плодов и ягод	200,00	0,40	0,60	17,80	78,60	254
	Хлеб пшеничный	30,00	1,40	0,14	8,80	48,00	119
Обед:	Жаркое по домашнему из мясных мясных консервов	200,00	21,16	34,25	24,65	337,60	186
	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,00	0,00	0,00	48,00	114

меню 2023-2024 уч. год 5-9 классы

	Хлеб пшеничный	30,00	1,40	1,14	8,80	48,00	119,00	
	Итого за пятый день:		44,66	53,50	106,19	996,53		
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У			
День 6	Каша "Дружба" / сливочное масло	150,00	3,85	2,27	20,67	118,63	93	
Завтрак:		5,00	0,03	4,13	0,04	37,40		
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	7,24	28,73		114
	Хлеб пшеничный	30,00	1,40	0,14	8,80	48,00		119
Обед:	Картофельное пюре с маслом	150,00	15,77	13,36	1,61	202,68	50	
	Котлета мясная	90,00	15,20	14,04	8,90	233,65	94	
	Соус томатный	40,00	0,54	3,67	5,24	78,60	283	
	Кисель плодово-ягодный	200,00	1,36	0,00	22,09	116,19	247	
	Хлеб пшеничный	30,00	1,40	0,14	8,80	18,00	119	
	Итого за шестой день:		39,55	37,75	83,39	881,88		
День 7	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90,00	14,85	13,32	5,94	202,68	80	
Завтрак:	Макароны отварные с маслом	150,00	5,45	4,05	40,20	233,65	64	
	Компот из свежих плодов и ягод	200,00	0,40	0,60	17,80	78,60	254	
	Хлеб пшеничный	30,00	1,40	0,14	8,80	48,00	119	
Обед:	Жаркое по-домашнему из мясных консервов	200,00	21,16	34,25	24,65	337,60	186	
	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,00	0,00	0,00	48,00	114	
	Хлеб пшеничный	30,00	1,40	0,14	8,80	48,00	119,00	
	Итого за седьмой день:		44,66	52,50	106,19	996,53		
День 8	Каша геркулесовая / сливочное масло	200,00	6,25	4,48	24,82	164,27		
Завтрак:		5,00	0,03	4,13	0,04	37,40		
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	7,24	28,73		114
	Хлеб пшеничный	30,00	1,40	0,14	8,80	48,00		119
Обед:	Борщ с консервированным тушеным мясом	250,00	6,44	7,47	14,43	142,31	96	
	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,00	0,00	0,00	48,00		
	Хлеб пшеничный	30,00	1,40	0,14	8,80	48,00	119,00	
	Итого за восьмой день:		15,52	16,36	64,13	516,71		
День 9	Каша пшеничная на молоке /масло сливочное	150,00	4,56	2,21	28,48	152,77		
Завтрак:		5,00	0,03	4,13	0,04	37,40		
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	7,24	28,73		114
	Хлеб пшеничный	30,00	1,40	0,14	8,80	48,00		119
Обед:	Щи с консервированным тушеным мясом / сметана	250,00						
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	7,24	28,73	114	
	Кондитерские изделия промышленного производства (булочка, печенье, вафли, пряник)	50,00	4,26	8,28	47,60	213,80	162,00	
	Хлеб пшеничный	30,00	1,40	0,14	8,80	48,00	119,00	
	Итого за девятый день:		11,65	14,90	108,20	557,43		
День 10	Рис отварной с маслом	150,00	3,30	4,95	32,25	186,45	53	
Завтрак:	Гуляш из куриного мяча	90,00	18,13	17,05	3,69	240,96	89	
	Напиток из шиповника	20,00	0,68	0,00	21,01	46,87	261	
	Хлеб пшеничный	30,00	1,40	0,14	8,80	48,00	119	
Обед:	Рассольник "Ленинградский"	250,00	5,03	11,30	32,28	149,60	33	
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	7,24	28,73	114	
	Хлеб пшеничный	30,00	1,40	0,14	8,80	48,00	119,00	
	Итого за десятый день:		29,94	33,58	114,07	748,61		

Примечания Составлено на основании:

меню 2023-2024 уч. год 5-9 классы

*сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для
школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений

МБОУ «БАННОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

МБОУ «Банновская ООШ», ИНН 4235004480

652445, Кемеровская область, Крапивинский район, с. Банново,

[ул. Центральная, тел.: 8\(38446\) 31-3-26, E-mail: oubannowo@rambler.ru](#)

Наименование муниципального образования

Согласовано:

Председатель профсоюзного комитета

Протокол № ____ от 18.12.2023г.

Утверждено:

Директор МБОУ "Банновская ООШ"

Р.Н. Петренко

Приказ № _____ от 20.12.2023г.

**ПРИМЕРНОЕ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для 5-9 классов**

меню 2023-2024 уч. год 5-9 классы

с. Банново 2023-2024 уч.год.