

Утверждаю
 Директор Муниципального казённого
 общеобразовательного
 учреждения «Новосёлковская основная школа»
 Г.В. Макарова
 «10» 01 2022г.

Приложение N 8
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Десятидневное меню
 Муниципального казённого общеобразовательного учреждения
 «Новосёлковская основная школа» Гаврилово-Посадского муниципального
 района Ивановской области
 Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	180	14,05	8,99	38,14	268	309
	Сосиска отварная	80	7,9	16,26	16,4	106	243
	Чай	200	-	-	7	2	375
	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,28	15	96	481
Итого за день:			24,351	25,53	76,54	472	
День 2							
завтрак	Пельмени отварные с маслом	200	20,1	35,25	28,14	406	442
	Чай с лимоном	200	-	-	7	2	377
	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,28	15	96	481
Итого за день:			22,5	35,53	50,14	504	
День 3							
завтрак	Каша рисовая молочная	220	13,6	17,95	71,74	298,2	228
	Масло сливочное	10					8
	Сыр (Российский и др.)	15	7,31	4,8	23,5	170,8	
	Чай	200	-	-	7	2	375
	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,28	15	96	481

Итого за день:			16	23,03	117,24	207	
День 4							
завтрак	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,80	2,00	23,40	136,20	111
	Хлеб пшеничный с маслом	20/10	3,61	88	23,3	189,3	377
	Чай с лимоном	200	-	-	7	2	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,28	15	96	481
Итого за день:			12,81	90,28	68,7	423,5	
День 5							
завтрак	Гуляш из говядины с гречей	125/200	24,48	18,68	96,96	460	246
	Компот из сухофруктов	200	-	-	19,96	80	302
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,28	15	96	412
Итого за день:			26,88	18,88	131,56	636	481
Неделя 2							
День 1							
завтрак	Щи из свежей капусты	250	13,6	15,45	71,74	342,2	88
	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	24,66	139,4	379
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,28	15	96	481
Итого за день:			18,8	18,93	111,4	577,6	
День 2							
завтрак	Каша рисовая молочная	200	13,6	17,95	71,74	298,2	228
	Масло сливочное	10					8
	Чай	200	-	-	7	2	375
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,28	15	96	481
Итого за день:			16	18,23	93,74	396,2	
День 3							
завтрак	Каша манная молочная	200	8,2	17,95	37,64	177,2	228
	Масло сливочное	10					8
	Сыр (Российский и др.)	15	7,31	4,8	23,5	170,8	
	Чай с лимоном	200	-	-	7	2	377

	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,28	15	96	481
Итого за день:			17,91	13,03	83,14	446	
День 4							
завтрак	Борщ со сметаной	250/10	1,26	1,56	9,34	57,6	82
	Хлеб пшеничный с маслом	20/10	3,61	88	23,3	189,3	8
	Чай	200	-	-	7	2	375
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,28	15	96	481
Итого за день:			7,27	89,84	54,64	344,9	
День 5							
завтрак	Суп гороховый	250	5,37	5,61	19,5	150	102
	Компот из сухофруктов	200	-	-	19,96	80	412
	Хле пшеничный	20	2,4	0,28	15	96	
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,28	15	96	481
Итого за день:			9,97	6,7	69,46	422	
Среднее значение за период:			17,25	22,71	85,66	442,9	