

Утверждаю:

Директор ГБОУ "САХАНСКАЯ ШКОЛА



В.Самарская

Примерное 10 - дневное меню для организации питания учащихся 5-11 классов в общеобразовательных организациях на 2025-2026г(завтрак).

1 неделя

№ рецепту рника	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
	Неделя первая					
	Понедельник					
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	71,32

	Четверг											85,5069
54-6г	рис отварной	200	6,4	9,6	38,6	269,8						
54-27м	Капуста тушенная с мясом птицы	125	10,5	5,15	6,5	114,3						
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4						
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	71,32						
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81						
	Итого за день		20,08	15,39	89,46	580,82						
												0
	Пятница											68,7496
54-1г	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4						
54-11р	Рыба тушенная в томате с овоща	100	16,74	15,88	6,66	236,6						
	Икра кабачковая	50	0,85	6,7	2,6	74						
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4						
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	71,32						
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81						
	Итого за день		27,97	29,72	97,32	769,72						
												0
	Неделя вторая											
	Понедельник											
54-11г	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9						
54-13з	Салат из свекла отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8						
54-23м	Биточек из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4						

