

Примерное десятидневное меню
Возрастная категория 11-12 лет и старше
Абонементное питание

Школа	МКОУ СОШ 5г. Майского на 2025-2026 учебный год
--------------	---

ДЕНЬ 1							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Номер рецептуры	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Булочка бутербродная с маслом и сыром Российским	100/10/20		6,00	10,00	9,00	116,00
	Чай с сахаром	200	54-2гн-2020	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого	430		6,20	10,00	15,50	142,80

ДЕНЬ 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Номер рецептуры	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Ватрушка с творогом	100		7,30	12,70	16,30	207,70
	Чай с сахаром	200	54-2гн-2020	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого	300		7,50	12,70	22,80	234,50

ДЕНЬ 3							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Номер рецептуры	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Оладьи с повидлом	130/20	449	9,05	8,11	55,15	330,00
	Чай с лимоном	200	54-3гн-2020	0,30	0,00	6,70	27,90
	Итого	350		9,35	8,11	61,85	357,90

ДЕНЬ 4							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Номер рецептуры	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Булка сдобная с наполнителем	160		4,20	13,00	25,60	235,00
	Чай с лимоном	200	54-3гн-2020	0,30	0,00	6,70	27,90
	Итого	260		4,50	13,00	32,30	262,90

ДЕНЬ 5							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Номер рецептуры	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Пирожок с капустой	120		5,70	7,20	29,90	200,60
	Сыр столовый в нарезке	22	54-1з-2020	7,0	8,80	0,00	107,5
	Чай с сахаром	200	54-2гн-2020	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого	342		12,70	16,00	36,40	334,90

ДЕНЬ 6							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Номер рецептуры	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Ватрушка с творогом	100		7,30	12,70	16,30	207,70
	Чай с сахаром	200	54-2гн-2020	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого	300		7,50	12,70	22,80	234,50

ДЕНЬ 7							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Номер рецептуры	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Булочка бутербродная с маслом и сыром	100/10/20					
	Белорусским			6,00	10,00	9,00	116,00
	Чай с сахаром	200	54-2гн-2020	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого	230		6,20	10,00	15,50	142,80

ДЕНЬ 8							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Номер рецептуры	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Оладьи со сгущ. Молоком	130/20	449	9,05	8,11	55,15	330,00
	Яблоко	150		0,40	0,40	9,80	47,00
	Чай с лимоном	200	54-3гн-2020	0,30	0,00	6,70	27,90
	Итого	500		9,75	8,51	71,65	404,90

ДЕНЬ 9							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Номер рецептуры	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Булка сдобная с наполнителем	160		7,00	6,20	61,00	326,00
	Какао с молоком	200	54-21гн 2020	4,60	4,40	12,05	107,20
	Итого	360		11,60	10,60	73,05	433,20

ДЕНЬ 10							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Номер рецептуры	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Пирожок с картошкой	120		4,20	13,00	25,60	235,00
	Чай с сахаром	200	54-2гн- 2020	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого	220		4,40	13,00	32,10	261,80

Шеф повар _____