



Утверждаю:  
Директор МКОУ БООШ

/Е.Н.Ковалева/

Приказ № 04 от «09» января 2025 г.

**МКОУ «Бахмутовская основная общеобразовательная школа»**

**примерное десятидневное меню**

**на 2024-2025 учебный год**

**для обучающихся 5-9 классов**

День первый

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кккал)
			Б	Ж	У	
<b>Обед:</b>						
67	Винегрет	100	1	6	5	98
102	Суп гороховый	250	4	6	10	109
293	бедро куриное	100	8	9	0	323
309	макароны отварные	180	5.4	0.6	30	147
349	Компот из сухофруктов	180	1	0	26	100
878	Хлеб батон Нарезной	30	3	1	13	78
879	Хлеб Оскольский	30	3	1	13	78
	печенье "Октябрьское"	50	25	3.56	4.88	33.91
	<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>50.32</b>	<b>27.54</b>	<b>101.8</b>	<b>966.31</b>

День второй

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кккал)
			Б	Ж	У	
<b>ОБЕД</b>						
43	салат из капусты	100	3	4	22	98
96	Рассольник "Ленинградский"	250	20	1	0	223
230	рыба припущенная	100	4	8	22	184
312	Картофельное пюре	180	0	0	13	147
376	Чай черный с сахаром	180	3	4	22	54
879	Хлеб Оскольский	30	3	1	13	78
368	Творожная запеканка	100	25	3.56	34.88	33.91
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>56.3</b>	<b>24.06</b>	<b>109.68</b>	<b>817.91</b>

**День третий**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кккал)
			Б	Ж	У	
<b>ОБЕД</b>						
52	салат из свеклы	100	1.05	0.9	6.5	38.9
111	Суп с макаронными изделиями	250	11	8	10	189
268	Котлета мясная	100	12	17	8	236
302	гречка отварная	180	1	2	25	57
517	кисель	180	0	0	14	60
878	хлеб батон Нарезной	30	3	1	13	71
879	Хлеб Оскольский	30	3	1	13	71
	яблоко	100	0.5	0.5	11.8	56.4
	<b>Итого</b>	<b>970</b>	<b>31.85</b>	<b>31</b>	<b>101.4</b>	<b>778.9</b>

**День четвертый**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кккал)
			Б	Ж	У	
<b>ОБЕД</b>						
45	Салат из белокочанной капусты	100	2	8	7	107
133	Суп картофельный	250	10	4	8	104
268	Биточки мясные	100	14	13	6	192
302	рис отварной	180	5	1	30	147
376	Чай черный с сахаром	180	0	0	14	60
878	хлеб батон Нарезной	30	3	1	13	78
879	Хлеб Оскольский	30	3	1	13	78
	Зефир	50	0.9	0.3	30.8	128.8
	<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>37.32</b>	<b>27.55</b>	<b>121.72</b>	<b>894</b>

День пятый

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кккал)
			Б	Ж	У	
	ОБЕД					
16	Салат из моркови	100	1	4	4	58
82	Борщ	250	10	7	11	144
404	Печеночные оладьи	100	9	5	11	120
309	макароны отварные	180	5	1	30	147
376	Чай черный с сахаром	180	0	0	13	54
878	хлеб батон Нарезной	30	3	1	13	78
879	Хлеб Оскольский	30	3	1	13	78
	Вафли	42	9	3.3	10	109.2
	<b>Итого</b>	<b>912</b>	<b>39.5</b>	<b>22.2</b>	<b>104.3</b>	<b>787.7</b>

День шестой

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кккал)
			Б	Ж	У	
	ОБЕД					
67	Винегрет	100	1	6	5	83
102	Суп гороховый	250	4	6	10	129
143	котлета рыбная	100	8	9	10	219
302	рис отварной	180	5	1	30	147
349	Компот из сухофруктов	180	1	0	26	100
878	хлеб батон Нарезной	30	3	1	13	78
879	Хлеб Оскольский	30	3	1	13	78
15	сыр	10	1	6	0.2	35
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>25.32</b>	<b>23.98</b>	<b>107.42</b>	<b>868.4</b>

День седьмой

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кккал)
			Б	Ж	У	
<b>ОБЕД</b>						
52	салат из свеклы	100	1.05	0.9	6.6	64.9
88	Щи	250	3	4	22	233
293	бедро куриное	100	8	9	0	323
312	Картофельное пюре	180	3	7	13	143
382	какао	180	6	6	34	106
878	хлеб батон Нарезной	30	2.6	1	12.8	77.8
879	Хлеб Оскольский	30	3	1	13	78
	Яблоко	100	0.5	0.5	11.8	16.4
<b>Итого</b>		<b>970</b>	<b>27.45</b>	<b>29.6</b>	<b>113.2</b>	<b>1041.2</b>

День восьмой

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
210	Омлет	250	10.05	11.29	21,56	240
3	Бутерброд с сыром	50	5,89	7,01	25.4	153.5
382	Какао	250	10.91	8.8	15,8	194.4
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>26.85</b>	<b>27.1</b>	<b>62.76</b>	<b>587.9</b>
<b>ОБЕД</b>						
45	салат из капусты	100	1.92	8.25	106.07	45
102	Суп гороховый	250	4	6	129	102
259	Жаркое по-домашнему	250	14	13	271	259
349	компот	180	1		100	100
879	Хлеб Оскольский	30	3	1	78	78
304	блинчики	50	9	3	103	103
<b>ИТОГО</b>		<b>860</b>	<b>32.32</b>	<b>31.05</b>	<b>111.72</b>	<b>787.27</b>
<b>ВСЕГО(обед и завтрак)</b>		<b>1410</b>	<b>59.17</b>	<b>58.15</b>	<b>174.48</b>	<b>1375.17</b>

День девятый

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)
			Б	Ж	У	
<b>ОБЕД</b>						
16	Салат из моркови	100	2	8	7	106
142	Суп рыбный	250	8	3	6	83
268	биточки мясные	100	14	13	6	192
309	Макароны отварные	180	5	1	30	147
382	Какао с молоком	180	6	6	34	206
878	хлеб батон Нарезной	15	1.3	0.5	6.4	38.85
879	Хлеб Оскольский	15	1	1	6	39
	печенье "Октябрьское"	50	25	3.56	4.88	33.91
	<b>ИТОГО</b>	<b>890</b>	<b>62.56</b>	<b>35.25</b>	<b>101.4</b>	<b>845.32</b>

День десятый

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)
			Б	Ж	У	
<b>ОБЕД</b>						
52	Салат из свеклы	100	1	4	4	58
82	Борщ со сметаной	250	10	7	11	199
255	Печень по-строгановски	100	10	5	12	143
302	Гречка отварная	180	7	2	32	172
517	кисель	200	0	0	14	60
878	хлеб батон Нарезной	30	2.6	1	12.8	77.7
879	Хлеб Оскольский	30	3	1	13	78
	Сок	200	1	0	20.2	86.6
	<b>ИТОГО</b>	<b>1090</b>	<b>33.6</b>	<b>20.61</b>	<b>118.72</b>	<b>873.56</b>