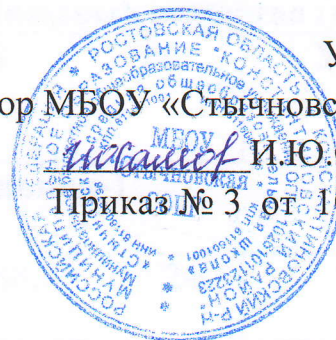


Утверждаю
Директор МБОУ «Стычновская СОШ»
Иванов И.Ю. Самсонова
Приказ № 3 от 10.01.2024г.



Примерное двухнедельное меню
для обучающихся 5–10 классов МБОУ «Стычновская СОШ»
на январь-май 2023-2024 учебный год

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День/неделя: Понедельник-1						
1	Макароны отварные с сахаром	200	88,3	24,8	55,3	457,4
2	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	47,89
3	Хлеб пшеничный	40	7,50	2,90	51,40	160,30
Итого		440	95,8	27,7	118,68	665,59
День/неделя: Вторник-1						
1	Суп с клецками	200	8,2	4,2	10,6	113,8
2	Компот из сухофруктов	200	1,60	0,00	28,40	124,00
3	Хлеб пшеничный с кабачковой икрой	70	2,6	3,4	18	112
Итого		470	12,40	7,6	57,00	349,8
День/неделя: Среда-1						
1	Каша ячневая	200	29,5	3,06	27,08	139,49
2	Гуляш из сосисок	80	12,2	2,4	2,6	83,1
2	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	47,89
Итого		480	41,7	5,46	41,66	270,48
День/неделя: Четверг-1						
1	Суп гороховый	300	9,1	6,8	24,0	196,0
2	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	47,89
3	Хлеб пшеничный с кабачковой икрой	40	2,6	3,4	18	112
Итого		540,00	11,7	10,2	53,98	355,89
День/неделя: Пятница-1						
1	Вермишель с сахаром	200	20,8	13,2	150,4	748
2	Компот из сухофруктов	200	1,60	0,00	28,40	124,00

Итого	400	22,4	13,2	178,8	872,00
--------------	------------	-------------	-------------	--------------	---------------

День/неделя: Понедельник-2

1	Суп рисовый	300	8,7	4,2	11,1	118,5
2	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	47,89
3	Хлеб пшеничный	40	2,6	3,4	18	112
	Итого	540,00	11,30	7,6	41,08	278,39

День/неделя: Вторник-2

1	Каша пшеничная с сахаром	250	29,5	3,06	27,08	139,49
2	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	47,89
	Итого	450,00	29,5	3,06	39,06	187,38

День/неделя: Среда-2

1	Рыба припущенная	70	10,86	8,25	12,31	137,36
2	Картофельное пюре	200	5,00	8,40	29,40	212,00
3	Компот из сухофруктов	200	1,60	0,00	28,40	124,00
4	Хлеб пшеничный	20	7,50	2,90	51,40	160,30
	Итого	490,00	24,96	19,55	121,51	633,66

День/неделя: Четверг-2

1	Суп вермишелевый	220	9,1	6,8	24,0	196
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,89
3	Хлеб пшеничный	20	7,50	2,90	51,40	160,30
	Итого	440,00	16,6	9,7	87,38	404,19

День/неделя: Пятница-2

1	Каша ячневая с сахаром	200	29,5	3,06	27,08	139,49
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,89
	Итого	400,00	29,5	3,06	39,06	187,38