

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ
«ГЛИНКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГЛИНКОВСКИЙ РАЙОН» СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
с. Глинка, ул. Ленина, д5^а. Тел. 8-481-65-2-16-56, 8-481-65-2-15-78
glinkask@yandex.ru

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Глинкавская средняя школа»

И.В. Жвлякова

И.В. Жвлякова

30 сентября 2024 г.



**Примерное десятидневное меню для учащихся
МБОУ «Глинкавская СШ»
на 2024-2025 учебный год
(горячие завтраки)**

1 день.

№	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
413	Сосиска из мяса птицы	90	10,68	11,72	5,74	232
297	Гречка	180	5,52	5,295	35,325	312
631	Компот	200	0,56	0	27,89	28,0
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	98,4
	Хлеб ржаной	40	1,65	4,46	15,84	77,2
	Кондитерские изделия	50	3,1	11,5	31,3	156
	Итого:		29,01	37,76	135,24	903,6

2 день.

№	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
302	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200	4,9	6,8	43,0	229
382	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	100
	Хлеб ржаной	40	1,65	4,46	15,84	99,09
	Кондитерские изделия	60	4,37	7,07	36,80	136,8
	Фрукты	100	0,1	0,1	24	94
	Итого		14,32	21,53	133,24	627

3 день.

№	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
311	Каша пшенная молочная с маслом и сахаром	200	4,9	6,8	29,6	223
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,28	36
	Хлеб ржаной	40	1,65	4,46	15,84	77,2
1	Бутерброд с сыром	30/15	6,2	4,2	14,2	124
	Фрукты	100	0,1	0,1	24	94
	Итого:		13,05	15,56	97,2	554,2

4 день.

№	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
413	Сосиска из мяса птицы	90	10,68	11,72	5,74	232
297	Гречка	180	5,52	5,295	35,325	312
631	Компот	200	0,56	0	27,89	28,0
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	98,4
	Хлеб ржаной	40	1,65	4,46	15,84	77,2
	Кондитерские изделия	50	3,1	11,5	31,3	156
	Итого:		29,01	37,76	135,24	903,6

5 день.

№	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
333	Макароны с сыром	230	6,5	10,4	35,4	407
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	Хлеб ржаной	40	1,65	4,46	15,84	77,2
	Кондитерские изделия	50	3,1	11,5	31,3	156
	Фрукты	100	0,1	0,1	24	94
	Итого:		11,55	26,46	120,54	762,2

6 день.

№	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
413	Сосиска из мяса птицы	90	10,68	11,72	5,74	232
297	Гречка	180	5,52	5,295	35,325	312
631	Компот	200	0,56	0	27,89	28,0
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	98,4
	Хлеб ржаной	40	1,65	4,46	15,84	77,2
	Кондитерские изделия	50	3,1	11,5	31,3	156
	Итого:		29,01	37,76	135,24	903,6

7 день.

№	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
302	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200	4,9	6,8	43,0	229
382	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	100
	Хлеб ржаной	40	1,65	4,46	15,84	99,09
	Кондитерские изделия	60	4,37	7,07	36,80	136,8
	Фрукты	100	0,1	0,1	24	94
	Итого		14,32	21,53	133,24	627

8 день.

№	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
327	Каша «Дружба» молочная с маслом и сахаром	200	6,3	12,2	33,3	281
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	Хлеб ржаной	40	1,65	4,46	15,84	77,2
	Кондитерские изделия	50	3,1	11,5	31,3	156
1	Бутерброд с сыром	30/15	6,2	4,2	14,2	124
	Итого		17,45	32,36	108,64	666,2

9 день.

№	Наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
332	Макароны отварные	150	6,5	4,4	40,0	233
363	Колбаса отварная из мяса птицы	90	5,4	5,8	2,75	88,25
648	Кисель	200	0,06	0,02	14,6	55,2
	Хлеб ржаной	40	1,65	4,46	15,84	77,2
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	5,0	7,1	14,5	146
	Шок. конфета	60	4;37	8;7	37,7	156
	Итого:		22,98	30,48	125,39	765,55

10 день

№	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. к.кал.
			Б	Ж	У	
	Блины со сгущенкой п/ф	150/30	13,7	12,5	74,6	473
	Сок	200	0,2	0,2	48	56
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	98,4
	Фрукты	100	0,1	0,1	24	94
	Итого		17,06	14	166,5	721,4

Цикличное меню составлено согласно требований СанПиН

Меню составлено согласно:

1. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания (ООО Фирма «Партнер» 2023 год).