

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«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. Жевлакова И.В. Жевлакова

«30» августа 2024г.

Примерное десятидневное меню для учащихся ГПД МБОУ «Глинкавская СШ» на 2024-2025 учебный год

1 день.

Макароны отварные со слив,маслом	150	5,52	5,295	35,3	212
Наггетсы	65	24,5	13,6	8,8	254
Хлеб ржаной	40	1,65	4,46	15,8 4	99,09
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,2 8	113,79
Кондитерские изделия	45	4,37	8,7	7,07	228,2
Итого :		36,24	32,055	81,2 9	907,08

2 день.

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Энер,цен:
		Б	Ж	У	
Гречка со слив,маслом	150	4,3	3,6	127	212
Сосиска отварная	70	10,68	11,72	5,74	176,5
Хлеб ржаной	40	1,65	4,46	15,84	99,09
Кондитерские изделия	50	4,37	7,07	31,3	156
Сок мультифруктовый	200	0,2	0	11,6	48
Итого		21,2	26,85	191,48	691,59

3 день.

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
		Б	Ж	У	
Пюре картофельное со слив,маслом и молоком	150	1,86	4,22	16,81	113
Рыбная котлета	85	11	2	19	138
Хлеб ржаной	40	1,65	4,46	15,84	99,09
Бутерброт с сыром	50/20	4,37	7,07	36,8	228,2
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
Итого:		19,08	17,75	102,45	606,29

4 день.

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. к.кал.
		Б	Ж	У	
Макароны отварные со слив,маслом	150	5,52	5,3	35,3	212
Котлета куриная	80	10,6	11,7	5,8	176,7
Хлеб ржаной	40	1,65	4,46	15,84	99,09
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
Кондитерские изделия	60	4,37	8,7	7,07	36,80
Итого		22,34	30,16	78,01	552,59

5 день.

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
		Б	Ж	У	
Гречка со слив,маслом	150	5,52	5,3	35,325	212
Филе куриное	50	18,2	10,4	13,28	222
Хлеб ржаной	40	1,65	4,46	15,84	99,09
Кондитерские изделия	50	3,1	11,5	31,3	156
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
Итого:		28,6	31,66	109,745	717,09

6 день.

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
		Б	Ж	У	
Сосиска	75	10,68	11,72	5,74	176,75
Гречка	150	5,52	5,295	35,325	211,095
Чай с сахаром	200	0,02	0	14	28
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8
Хлеб ржаной	40	1,65	4,46	15,84	99,09
Кондитерские изделия	50	3,1	11,5	31,3	156
Итого:		25,3	28,6	107,4	695,8

7 день.

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
		Б	Ж	У	
Сырники со сметаной п/п	150	31,6	6,3	37,2	335
Кондитерские изделия	60	4,37	7,07	36,80	136,8
Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36
Итого	410	36,17	13,37	83,1	507,8

8 день.

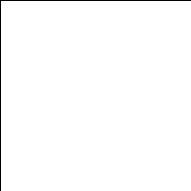
наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
		Б	Ж	У	
Макароны отварные с сыром	180/30	10,3	15,3	32,9	318
Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36
Хлеб ржаной	40	1,65	4,46	15,84	99,09
Кондитерские изделия	50	3,1	11,5	31,3	156
Итого	500	15,25	31,26	89,14	609

9 день.

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
		Б	Ж	У	
Рис рассыпчатый	150	4,4	4,7	45	248
Колбаса вареная из мяса птицы	30	4,1	2,7	0	41
Хлеб ржаной	40	1,65	4,46	15,84	99,09
Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36
Бутерброд с сыром	50/20	4,37	7,07	36,8	228,2
Итого	491	14,72	18,93	106,74	652,29

10 день

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. к.кал.
		Б	Ж	У	
Блины со сгущенкой	200	5	6	38	260
Сок	200	0,2	0,2	48	56
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8
Кондитерские изделия	60	4,37	8,7	7,07	36,80
Итого		12,63	16,1	76,57	457,6



Цикличное меню составлено согласно требований СанПиН

Меню составлено согласно:

1. Сборник технологических нормативов рецептурных блюд и кулинарных изделий, для школьных образовательных учреждений и детских оздоровительных учреждений.
2. Лапшина В.Т. - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания общеобразовательных школах 2004г.