

Согласовано: _____
 Заместитель начальника ТО
 Управления Роспотребнадзора по РБ
 в Дзидинском районе
 _____ /
 « » _____ 2020г.

Утверждаю: _____
 Директор МАОУ «Утатуйская СОШ»

 /Гонжитова В.С. /
 «02» сентября 2020г.



МАОУ «Утатуйская СОШ» 10-дневное меню питания учащихся 5-11 классов

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 день	Каша манная	0,200	8,131	4,268	28,66	230,87
	Хлеб йодированный	0,30	1,9	0,235	12,3	58,75
	Сыр	0,15	3,48	4,425	0	54,6
	Чай с молоком	0,200	1,551	1,452	2,175	27,98
	Яблоко	0,140	0,58	0,58	10,22	68,15
	Лапша отварная с мясом	0,210	9,4	12,932	6,33	187,54
2 день	Каша рисовая	0,150	3,604	4,781	36,443	203,22
	Хлеб йодированный	0,30	2,792	0,283	18,55	87,92
	Кисель	0,200	0,798	0,296	20,11	107,39
	Гречка	0,150	8,212	5,353	35,915	224,69
	гуляш	0,80	9,85	12,755	11,361	209,126
						88,41
3 день	Запеканка творожная с рисом	0,150	17,26	10,143	45,05	352,229
	Хлеб йодированный	0,30	1,9	0,235	12,3	58,75
	Чай с молоком	0,200	1,551	1,453	2,175	27,98
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0	66,1
	Фрукт (банан)	0,150	0,60	0,60	20,1	
4 день	Каша пшеничная	0,200	8,131	4,268	28,66	230,87
	Хлеб йодированный	0,25	1,9	0,235	12,3	58,75
	Какао	0,200	2,365	2,24	16,802	96,79
	Картофельное пюре,	0,150	3,064	4,435	20,048	132,3
	тефтели	0,80	9,85	12,755	11,361	209,123
	Яйцо вареное	1 шт	1,786	0,2068	11,193	56,55
	Фрукт	140	0,58	0,58	14,21	68,15
5 день	Лапша отварная	0,150	4,4	3,93	27,93	187,54
	Хлеб йодированный	0,25	1,9	0,235	12,3	58,75
	Компот.	0,200	0,798	0,296	20,11	107,40

	Котлета мясная	0.80	9,85	12,755	11,361	209,126
6 день	Каша ячневая	0,200	6,862	3,31	28,6	297
	Хлеб йодированный	0,25	1,9	0,235	12,3	58,75
	Суп картофельный	0,250	1,418	0,90	7,34	109,9
	Сыр	15	3,48	4,425	0	54,6
	Чай с молоком	0,200	1,551	1,453	2,174	27,98
7 день	Каша гречневая	0,150	8,212	5,353	35,915	224,69
	Хлеб йодированный	0,30	2,792	0,293	18,55	87,92
	Чай фруктовый с лимоном	0,200	0,224	0,051	13,768	56,44
	Щи из свежей капусты	0,250	1,754	4,571	8,31	81,39
	Огурцы свежие порциями	0,60	1,508	1,021	8,68	5,5
8 день	Каша геркулесовая	0,200	8,507	5,5	30,22	230,72
	Хлеб йодированный	0,25	1,9	0,235	12,3	58,75
	Компот	0,200	0,798	0,296	20,11	107,39
	Закуска из свежей моркови	0,60	0,715	10,045	3,795	109,15
	Суп картофельный	0,250	2,179	2,576	16,38	97,4
9 день	Лапша отварная	0,150	4,4	3,932	27,33	187,54
	Тефтели	0,80	9,85	12,755	11,361	209,126
	Хлеб йодированный	0,30	2,792	0,283	18,55	87,92
	Кисель	0,200	0,57	0,08	24,1	99,36
	Огурцы	0,40	2,2	4,61	13,2	190,8
10 день	Запеканка творожная со сгущенным молоком	0,150	2,25	8,99	36,523	354,64
	Хлеб йодированный	0,30	2,79	0,283	18,55	87,92
	Чай с молоком	0,200	1,551	1,453	2,175	27,98
	Икра кабачковая	0,60	9,504	10,179	34,83	75,87
	Рассольник	0,250	2,308	5,062	15,921	118,5