



"Утверждаю"

"Согласовано"

директор МБОУ-Коржового-

Средней СОШ

председатель профкома

В.А. Грибанов)

А.В. Плещенко)

Приказ № _____ от _____

Протокол № _____ от _____

01.08.2020

«Согласовано»

Главный государственный врач _____

по г. Клинцы, Клищовскому, Гордеевскому и

Красногорскому районам Брянской области

В.Н. Васильев

«01» сентября 2020 года

Десятидневное меню рационального питания детей для учащихся 5-11 классов в МБОУ-Коржового-Лубовская СОШ

2020-2021 уч.год

«Согласовано»

ведущий специалист-эксперт

Вайтха А.А.

Выход блюд	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 день					
100	Чай			4	15
15	Хлеб пшеничный	8	3	47	23
100	Макароны	5	1	25	156
70	Сосиска отварная	5,5	6	0,4	60
200	Каша вязкая молочная	7,7	12,5	27,7	248
20	Салат из моркови	4,8	6,1	0	74
50	Фрукт- яблоко				
	Итого	31	31,6	104,1	566
2 день					
100	Чай			4	15
15	Хлеб пшеничный	8	3	47	23
50	Рис	4,5	1,8	27	115
100	Оладьи из печени	4	10,2		110
50	Салат из капусты	2,2	0,3	9,8	49
50	Фрукт- апельсин				
	Итого	26,8	23,7	100,9	464
3 день					

100	Чай			4	15
15	Хлеб пшеничный	8	3	44	27
40	Котлета куриная	1,5	22	8	215
50	Каша гречневая	2,5	0,5	15	38
50	Салат из свеклы	2,2	0,3	9,8	49
50	Фрукт-яблоко				
	Итого	40	37,5	75,5	400
4					
день					
100	Чай			4	15
15	Хлеб пшеничный	8	3	47	23
100	Пюре картофельное	5	1	25	156
90	Рагу из курицы	17	20	7	192
50	Салат из моркови	1	4,5	25,5	141
50	Фрукт- апельсин				
	Итого	39,6	41,9	111,8	497
5					
день					
100	Чай			4	15
15	Хлеб пшеничный	8	3	47	23
250	Щи из свежей капусты	2	7,6	4,2	74
100	Макароны	3	0,7	17	102
70	Рыба тушеная	17	20	7	192
50	Салат из капусты	2,2	0,3	9,8	49
50	Фрукт-банан				
	Итого	29,3	24,2	84	449

6 день					
100	Чай			4	15
15	Хлеб пшеничный	8	3	47	23
50	Рис	5	1	25	156
70	Сосиска отварная	5,5	6	0,4	60
200	Каша вязкая молочная	7,7	12,5	27,7	248
50	Салат из свеклы	4,8	6,1	0	74
50	Фрукт-яблоко				
	Итого	31	31,6	104,1	566
7 день					
100	Чай			4	15
15	Хлеб пшеничный	8	3	47	23
50	Каша гречневая	2,5	0,5	16	41
40	Котлета свиная	10,5	12	0,8	132
50	Салат из моркови	4,8	6,1	0	74
50	Фрукт-апельсин				
	Итого	13	21	69	375
8 день					
100	Чай			4	15
15	Хлеб пшеничный	8	3	47	23
100	Картофельное пюре	0,5	05	3	22
40	Котлета куриная	2	5,5	0	23

50	Салат из капусты	2,2	0,3	9,8	49
50	Фрукт-яблоко				
	Итого	14,2	31,3	68,8	351
9					
день					
100	Чай			4	15
15	Хлеб пшеничный	8	3	47	23
250	Рассольник	2	1	1	30
100	Макароны	3	0,7	15	80
40	Колбаса отварная	8,1	22,3	0	50
50	Салат из свеклы	2,2	0,3	9,8	49
50	Фрукт-апельсин				
	Итого	22,1	27,8	64	220
10					
День					
100	Чай			4	15
15	Хлеб пшеничный	8	3	47	23
50	Рис	2	3	13	16
40	Котлета рыбная	37,3	33	11,5	300
50	Салат из моркови	1	4,5	25,5	141
50	Фрукт-банан				
	Итого	42,3	47,5	54	495