

Утверждаю
Директор школы  Михеева Т.В.
Приказ № 68 02.09.2024 г.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Желудёвская средняя общеобразовательная школа имени Героя Российской Федерации Игоря Викторовича Филькина»
муниципального образования – Шировский муниципальный район Рязанской области
для 5-11 классов

Примерное 10 дневное меню на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества	Масса порций 7-11лет	Масса порций 11-18лет	Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1 день		Завтрак						
1	Рожки отварные	Рожки масло сливочное соль йод.	150г	150	4,1	6,3	29,8	197,4
2	Тефтели	Мясо, лук, рис, соль	50г	50	5,55	11,95	0,8	133
3	Чай	Чай сахар	200г	200	0,2	—	15,0	58
4	Хлеб пшеничный		40г	50	2,3	0,8	16,0	81,9
5	Хлеб ржаной		50г	60	2,72	0,52	16	80,4

2 день		Завтрак						
1	Гуляш из мяса.	100г	80	80	15,9	7,65	8,4	168
2	Гречка рассыпчатая.	150г	120	130	3,255	4,68	8,04	163,5
3	Чай.	200г	200	200	0,07	-	15,3	194
4	Хлеб пшеничный.	40г.	40	50	2,3	0,8	16	81,9
5	Хлеб ржаной.	50г	40	60	2,72	0,52	16	80,4
3 день		Завтрак						
1	Бедро куриное с рожками	75,150 г	75	75	12.5	7,3	0,38	232,4
4	Чай	200 г	200	200	0,2	-	15	56
5	Хлеб пшеничный.	40 г	40/20	50/20	0,01	8,3	0,06	136,9
6	Хлеб ржаной	50 г	40	60	2,72	0,52	16	80,4
4 день		Завтрак						
1	Котлета рыбная.	70 г.	75	75	12,53	7,28	0,38	232,4
2	Рис отварной.	150г	150	200	4,5	6,75	22,35	270.5
3	Чай.	200 г	200	200	2,5	3,6	28,7	152

4	Хлеб пшеничный.	40г	40		2,3	0,8	16,0	81,9
5	Хлеб ржаной	50 г	40	60	2,72	0,52	16	80,4
5 день		Завтрак						
1	Котлета домашняя	200г	150	200	4,1	6,3	29,8	220,5
2	Картофельное пюре	25г	20	30	5.4	5,5	-	80
3	Чай	200г	200	200	0,2	-	15,0	56
5	Хлеб пшеничный	40г	40	50	2,3	0,8	16,0	81,9
6	Хлеб ржаной	50г	40	60	2,72	0,52	16	80,4
6 день		Завтрак						

1	Каша молочная(пшен о/рис	220 г	140	140	23,94	17,08	21,7	341,6
2	Яйцо 1Шт	20г	30	30		-		108
3	Компот из с/ф	200г	200	200	0,2	-	15,0	56
4	Хлеб пшеничный.	40г	40/20	50/30	7,37	5,15	22,47	161,9
	Хлеб ржаной.	50г						
7 день			Завтрак					
1	Рис отварной	1шт	50	50	15,73	6,34	2,43	125,6
2	Тефтели	150г	150	200	4,1	6,3	29,8	197,4
3	Чай	200г	200	200	0,2	-	15,0	56
4	Хлеб пшеничный	40г	40	50	2,3	0,8	16,0	81,9
5	Хлеб ржаной	50г	40	60	2,72	0,52	16	80,4
8 день			Завтрак					

