

Утверждаю
Директор МБОУ Красногорская СОШ №2
Н.А. Маргач Н.А. Маргач

Приказ № 42.10722 22 августа 2024 г.

**Примерный десятидневный рацион питания
для детей 5-11 классов
МБОУ Красногорской СОШ №2
на 2024-2025 учебный год**


Сборник рецептур.блюдо	Выход блюдо	Наименование блюдо	белки	жиры	углеводы	Калорийность Ккал
1-й день						
Обед						
110	250	Борщ с капустой и картофелем	3,8	4,1	10,6	93
422	100	Котлета мясная куриная	18,2	18,4	0,7	241
472	200	Макароны отварные с маслом сливочным	7,2	6,4	51,2	278
628	200	Чай с сахаром	0,1	-	15,0	57
29	35	Хлеб ржаной	2,3	0,3	14,8	71,4
81	100	Салат из белокочанной капусты	1,6	5,0	10,0	90
Пищевая ценность						830,4
2-й день						
Обед						
138	250	Суп картоф.с бобовыми	10,1	5,6	22,3	168
103	100	Огурец маринованный	2	5	1,6	200
303	100/10	Рыба припущенная	22,4	9,4	-	198
472	200	Картофельное пюре	4,2	6,8	35	212
591	200	Компот из сухофруктов	0,6	-	33,6	129
29	35	Хлеб ржаной	2,3	0,3	14,8	71,4
Пищевая ценность						978,4

		3-й день					
136	250	Суп картофельный с перловой крупой	4,3	4,2	17,1	110	
103	100	Винегрет	1,8	6,2	10,2	140	
23	200/100	Жаркое по домашнему	34,2	15,1	42	446	
628	200	Чай с сахаром	0,1	-	15,0	57	
29	35	Хлеб ржаной	2,3	0,3	14,8	71,4	
Пищевая ценность						824,4	
		4-й день					
110	250	Борщ с капустой и картофелем	3,8	4,1	10,6	93	
32	100	Салат школьный	2,38	9,25	8,38	124,38	
437	100	Гуляш из мяса птицы	138,24	12,11	10,06	2,39	
472	200	Каша гречневая с маслом сливочным	11,6	10,4	56,8	372	
588	200	Компот из сухофруктов	0,6	-	33,6	129	
29	35	Хлеб ржаной	2,3	0,3	14,8	71,4	
Пищевая ценность						792,17	
		5-й день					
Обед							
139	250	Суп картоф.с мак.изд.	4,4	3,8	18,2	131	
81	100	Салат из белокочанной капусты	1,6	5,0	10,0	90	
472	200	Картофельное пюре	4,2	6,8	35	212	
	100	Тефтели	7,2	13,2	7,1	177,7	
588	200	Компот из сухофруктов	0,3	-	36,1	131	
29	35	Хлеб ржаной	2,3	0,3	14,8	71,4	
Пищевая ценность						813,10	
		6-й день					
Обед							
138	250	Суп картоф.с бобовыми	10,1	5,6	22,3	168	
103	100	Винегрет	1,8	6,2	10,2	140	
403	200/100	Плов с окорочком	23,2	18,6	60,2	486	
628	200	Чай с сахаром	0,1	-	15,0	57	
29	35	Хлеб ржаной	2,3	0,3	14,8	71,4	

Пищевая ценность						922,4
7-й день						
Обед						
136	250	Суп картофельный с рисовой крупой	4,3	4,2	17,1	110
302	100/15	Свекла с растит. маслом	1,6	5,0	10,0	90
472	200	Каша гречневая	11,6	10,4	56,8	372
416	100/10	Котлета куриная	16,6	25,8	16,4	384
591	200	Кисель	0,1	-	29,1	112
29	35	Хлеб ржаной	2,3	0,3	14,8	71,4
Пищевая ценность						1139,4
8-й день						
Обед						
110	250	Борщ с капустой и карт.	3,8	4,1	10,6	93
103	100	Огурец маринованный	2	5	1,6	200
429	200/100	Жаркое по домашнему	34,2	15,1	42	446
628	200	Чай с сахаром	0,1	-	15,0	57
29	35	Хлеб ржаной	2,3	0,3	14,8	71,4
	100	Печенье	6,2	13,6	34,4	276,2
Пищевая ценность						1143,6
9-й день						
138	250	Суп картофельный с мак.изделиями	10,1	5,6	22,3	168
81	100	Салат из белокочанной капусты и свеклы	1,6	5,0	10,0	90
416	100/10	Биточки мясные	16,6	25,8	16,4	384
472	200	Макароны отварные с маслом сливочным	7,2	6,4	51,2	278
588	200	Компот из сухофруктов яблок	0,3	-	36,1	131
29	35	Хлеб ржаной	2,3	0,3	14,8	71,4
Пищевая ценность						1122,4
10-й день						
	250	Суп картофельный с перловой крупой	4,3	4,2	17,1	110
	100	Салат школьный	2,38	9,25	8,38	124,3
140	100	Мясо кур отварное	9,0	13,9	10,5	187
465	100	Рис отварной с маслом	2,5	3,1	27,8	143

		сливочным				
588	200	Компот из сухофруктов яблок	0,3	-	36,1	131
29	35	Хлеб ржаной	2,3	0,3	14,8	71,4
	100	Пряник	5,9	4,7	75	366
Пищевая ценность						766,7

Повар:  О.В.Снытко

Социальный педагог  С.В.Высоцкая