



Утверждаю: Директор
МБОУ Кинделинская СОШ
Д.В. Карпушкин

Десятидневное меню питания учащихся 5-11 классы МБОУ Кинделинская СОШ

Возраст детей: 12 до 17 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 1							
Завтрак	Каша "Дружба"	200	6.2	8.7	29.9	222.5	54-1з-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.4	8.6	53.5	54-16к-2020
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	54-4гн-2020
Итого за Завтрак		425	9.9	10.3	50.2	330	Пром.
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 2							
Завтрак	Каша "Янтарная" (пшено с яблоком)	200	9.8	16.43	50.44	363.12	269
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	54-4гн-2020
Итого за Завтрак		425	12.2	16.63	68.84	445.02	

		блюда	Белки	Жиры	Угледо ы		
Неделя 1 день 3							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,4	11,4	32,5	359,9	54-6к-2020
	Какао с молоком	200	3,6	3,4	12,5	107,2	54-21гн-2020
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	54-4гн-2020
Итого за Завтрак		445	15,4	15,2	67,1	572,6	
Приём пищи							
	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Угледо ы		
Неделя 1 день 4							
	Каша жидкая молочная рисовая	200	6,6	8,1	35,7	242,1	54-21к-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	40,4	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	54-4гн-2020
Итого за Завтрак		445	10,2	8,5	64,2	388	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белк и	Жир ы	Углеводы		
Неделя 2 день 7							
	Каша "Янтарная" (пшено с яблоком)	200	9,8	16,43	50,44	363,12	269
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	54-4гн-2020
Итого за Завтрак		445	13,5	16,83	68,84	496,52	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 8							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,4	11,4	32,5	359,9	54-6к-2020
	Какао с молоком	200	3,6	3,4	12,5	107,2	54-21гн-2020
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	54-4гн-2020
Итого за Завтрак		445	15,4	15,2	67,1	572,6	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 2 день 9							
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	6,6	7,1	35,7	242,1	54-21к-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	107,2	54-21гн-2020
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	54-4гн-2020
Итого за Завтрак		445	10,2	7,5	64,2	454,8	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 2 день 10							
	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,9	15,9	49,7	384,9	54-10к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	54-4гн-2020
Итого за Завтрак		445	12,6	16,3	78,5	518,3	