



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Шаталовская СШ

И.С.Мамичева

Приказ № _____ от _____

**Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд с учетом сезонности
для обучающихся 5-11 классов
на 2022 -2023 учебный год**

Дата	Технологическая карта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность порции			Энергетическая ценность порции (ккал)
				Б	Ж	У	
1 день	447	Макаронные изделия отварные	150,00	3,65	23,25	0,06	141,00
	434	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,26	0,05	15,22	59,00
		Батон	50,00	11	2,33	74,5	376,67
Итого калорийность питания, в день							576,67
2 день	445	Гречка рассыпчатая	150,00	5,83	4,41	28,71	18,00
	207	Окорочок куриный запеченный	70,00	15,28	5,90	0,36	117,00
	434	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,26	0,05	15,22	59,00
		Батон	50,00	11	2,33	74,5	376,67
Итого калорийность питания, в день							570,67
3 день	443	Пюре картофельное	150,00	2,16	3,73	14,70	104,00
	239	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	10,29	5,39	4,90	109,00
	434	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,26	0,05	15,22	59,00
		Батон	50,00	11	2,33	74,5	376,67
Итого калорийность питания, в день							648,67
4 день	330	Каша молочная рисовая	200,00	2,49	5,90	16,07	128,00
	434	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,26	0,05	15,22	59,00
Итого калорийность питания, в день							187,00
5 день	184	Голов из мяса	150/50	18,99	7,18	30,80	267,00
	434	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,26	0,05	15,22	59,00
		Батон	50,00	11	2,33	74,5	376,67
Итого калорийность питания, в день							702,67

6 день	265	Макаронны с сыром	150/20	6,07	7,48	23,98	191,00
	434	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,26	0,05	15,22	59,00
		Батон	50,00	11	2,33	74,5	376,67
Итого калорийность питания, в день							626,67
7 день	443	Картофельное пюре	150,00	2,16	3,73	14,70	104,00
	171	Котлеты особые	80,00	11,62	16,97	11,43	246,00
	434	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,26	0,05	15,22	59,00
		Батон	50,00	11	2,33	74,5	376,67
Итого калорийность питания, в день							785,67
8 день	445	Гречка рассыпчатая	150,00	5,83	4,41	28,71	18,00
	155	Гуляш	100/50	16,15	7,02	4,79	147,00
	434	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,26	0,05	15,22	59,00
		Батон	50,00	11	2,33	74,5	376,67
Итого калорийность питания, в день							600,67
9 день	443	Пюре картофельное	150,00	2,16	3,73	14,70	104,00
	207	Окорочок куриный запеченый	70,00	15,28	5,90	0,36	117,00
	434	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,26	0,05	15,22	59,00
		Батон	50,00	11	2,33	74,5	376,67
Итого калорийность питания, в день							656,67
10 день	301	Капуста тушеная (сырая)	150,00	9,07	11,58	10,95	184,00
	157	Ежики мясные	120,00	7,81	10,49	8,02	159,00
		Батон	50,00	11	2,33	74,5	376,67
	434	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,26	0,05	15,22	59,00
Итого калорийность питания, в день							778,67

3 день	434	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,26	0,05	15,22	59,00
		Батон	50,00	11	2,33	74,5	376,67
	Итого калорийность питания, в день						
4 день	130	Каша молочная рисовая	200,00	2,49	5,90	16,07	128,00
	434	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,26	0,05	15,22	59,00
Итого калорийность питания, в день							187,00
5 день	184	Гуляш из мяса	150/50	18,99	7,18	30,80	267,00
	434	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,26	0,05	15,22	59,00
		Батон	50,00	11	2,33	74,5	376,67
Итого калорийность питания, в день							702,67