

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Центр образования Краснолесский»

Утверждаю  
Директор МКОУ «ЦО Краснолесский»  
Агеева Н.В.

Десятидневное меню для организации горячего питания учащихся 5 класса и льготных  
категорий обучающихся  
на 2023-2024 учебный год

### Понедельник, неделя 1-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 Завтрак	Каша манная молочная	200	8,12	9,39	35,99	261,42	2,25	250
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	457
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,6	0	94
	<b>ИТОГО за 1 день</b>		<b>10,53</b>	<b>16,89</b>	<b>59,27</b>	<b>431,87</b>	<b>2,27</b>	

### Вторник, неделя 1-ая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2 Завтрак	Запеканка из творога	110	15,98	16,78	15,86	283,72	0,4	313
	Какао с молоком	200	3,78	3,89	15,01	111,48	1,44	496
	Бутерброд с сыром	30/10	4,64	6,82	14,82	139,95	0,07	90
	<b>ИТОГО за 2 день</b>		<b>24,4</b>	<b>27,49</b>	<b>45,69</b>	<b>535,15</b>	<b>1,91</b>	

### Среда, неделя 1-ая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3 Завтрак	Каша гречневая на молоке	200	10,8	10,4	35,67	279,34	2,06	248
	Кофейный напиток с молоком	200	2,61	2,88	12,68	87,78	1,17	501
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,6	0	94
	<b>ИТОГО за 3 день</b>		<b>15,77</b>	<b>20,77</b>	<b>63,24</b>	<b>503,72</b>	<b>3,23</b>	

#### Четверг, неделя 1-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4 Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,03	7,49	24,73	192,97	1,14	165
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	457
	Бутерброд с сыром	30/10	4,64	6,82	14,82	139,95	0,07	90
	<b>ИТОГО за 4 день</b>		<b>11,72</b>	<b>14,32</b>	<b>47,94</b>	<b>366,77</b>	<b>1,23</b>	

#### Пятница, неделя 1-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5 Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	5,25	11,65	25,02	226,41	1,33	260
	Какао с молоком	200	3,78	3,89	15,01	111,48	1,44	496
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,6	0	94
	<b>ИТОГО за 5 день</b>		<b>11,39</b>	<b>23,03</b>	<b>54,92</b>	<b>474,49</b>	<b>2,77</b>	

#### Понедельник, неделя 2-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6 Завтрак	Каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом	200	4,54	6,06	32,49	202,17	0	258
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	457
	Бутерброд с сыром	30/10	4,64	6,82	14,82	139,95	0,07	90
	<b>ИТОГО за 6 день</b>		<b>9,23</b>	<b>12,89</b>	<b>55,7</b>	<b>375,97</b>	<b>0,09</b>	

**Вторник, неделя 2-я**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7 Завтрак	Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	200	7,18	9,42	28,86	227,39	1,53	247
	Кофейный напиток с молоком	200	2,61	2,88	12,68	87,78	1,17	501
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,6	0	94
	<b>ИТОГО за 7 день</b>		<b>12,15</b>	<b>19,79</b>	<b>56,43</b>	<b>451,77</b>	<b>2,7</b>	

**Среда, неделя 2-я**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8 Завтрак	Каша манная молочная	200	8,12	9,39	35,99	261,42	2,25	250
	Какао с молоком	200	3,78	3,89	15,01	111,48	1,44	496
	Бутерброд с сыром	30/10	4,64	6,82	14,82	139,95	0,07	90
	<b>ИТОГО за 8 день</b>		<b>16,54</b>	<b>20,1</b>	<b>65,82</b>	<b>512,85</b>	<b>3,76</b>	

**Четверг, неделя 2-я**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9 Завтрак	Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	200	7,18	9,42	28,86	227,39	1,53	247
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	457
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,6	0	94

	<b>ИТОГО за 9 день</b>		<b>9,59</b>	<b>16,92</b>	<b>52,14</b>	<b>397,84</b>	<b>1,55</b>	
--	----------------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	-------------	--

**Пятница, неделя 2-я**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b> Завтрак	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,82	5,16	16,52	131,8	1,28	268
	Кофейный напиток с молоком	200	2,61	2,88	12,68	87,78	1,17	501
	Бутерброд с сыром	30/10	4,64	6,82	14,82	139,95	0,07	90
	<b>ИТОГО за 10 день</b>		<b>12,07</b>	<b>14,86</b>	<b>44,02</b>	<b>359,53</b>	<b>2,52</b>	