

«Согласовано»
 Начальник ТО Управления
 Роспотребнадзора по Алтайскому краю
 в Михайловском, Волчихинском,
 Ключевском и Угловском районах
 Л.А. Швеп
 2020 г.
 №10 СОГЛАСОВАНО

«Утверждаю»
 Директор МКОУ
 «Малиновоозёрская
 основная общеобразовательная
 школа»
 Е.В. Сотникова
 2020 г.

**Примерное 10 – дневное меню для обучающихся 5-9 классов
 МКОУ «Малиновоозёрская основная общеобразовательная школа»**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порций в граммах для обучающихся 5-9 классов	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
	День 1					
1	Суп рыбный из консервов	250	6,62	8,31	21,28	184,48
2	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64
3	Хлеб пшеничный или зерновой	30				
	День 2					
1	Изделия макаронные отварные	250	6,8	9,32	40,12	84,75
2	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64
3	Хлеб пшеничный или зерновой	30				
4	Сыр порциями.	10	2,32	2,95	-	36,4
	День 3					
1	Суп крестьянский с крупой (перловой)	200	2,31	7,74	15,43	140,59

2	Сдобные булочки	60	5,05	9,65	35,44	243,41
3	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64
4	Хлеб пшеничный или зерновой	30				
	День 4					
1	Пюре картофельное	100	2,13	4,40	15,53	106,97
2	Салат из капусты белокочанной с морковью	250	0,84	5,06	5,32	70,02
3	Хлеб пшеничный или зерновой	30				
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64
	День 5					
1	Суп гороховый	250	14,27	22,16	2,65	267,93
2	Расстегай	140	4,25	2,90	39,20	199,80
3	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64
4	Хлеб пшеничный или зерновой	30				
	День 6					
1	Помидоры свежие в нарезке	60	0,46	0,83	1,92	9,58
2	Рагу из овощей	205	3,72	14,87	22,57	238,99
3	Хлеб пшеничный или зерновой	30				
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64
	День 7					
1	Каша из пшена молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16
2	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64
3	Хлеб пшеничный или зерновой	30				
4	Масло сливочное фасованное.	30	0,3	21,6	0,3	198
	День 8					
1	Суп овощной	250	1,93	5,86	12,59	115,24
2	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64
3	Хлеб пшеничный или зерновой	30				
	День 9					
1	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13
2	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64

3	Хлеб пшеничный или зерновой	30				
4	Масло сливочное фасованное.	30	0,3	21,6	0,3	198
	День 10					
1	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,98	5,83
2	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60,00	351,74
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
4	Хлеб пшеничный или зерновой	30				