

**СОГЛАСОВАНО**

Директор

МАОУ «ОЦ № 3 «Созвездие» г. Вольска»



Н.В. Шведова

2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Индивидуальный предприниматель

Клочков Михаил Вячеславович



2024 г.

## ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

5-е по 11-е классы



**Ведомость потребления белков, жиров, углеводов (нутриенты) и энергетической ценности для обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 11 лет и старше (при 2-х разовом питании ИП Клочков М.В.**

Название пищевых веществ (нутриенты)	дни рациона										средняя за 10 дней
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Белки	67,2	64,7	59,5	74,2	54,9	71,2	66,2	54,2	57,6	69,7	63,94
Жиры	54	54,8	48,3	57,3	59	52,3	49,4	50,3	58	206	68,94
Углеводы	244	228	241	232,8	225	275	205,3	214,1	224	234,4	232,36
Энергетическая ценность	1856	1721	1702	1688	1743	1790	1785	1805	1700	1756	1754,6

















Неделя вторая

СТ

8 день

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
	Завтрак:													
188	Каша "Дружба"	1/220	8,32	16	16,96	179,2	0	0,03	0	0	19,2	127,2	16	
65	Ватрушка из творога	1/75	9,94	7,48	47,78	307,26	0,02	0,24	0	0	17,3	278	90	
125	Чай с лимоном	30	0,45	0	3,25	16,25	0	0,0125	0,1	0	1,6	10,875	4,125	
434	Итого завтрак:	1/200	0,2	0,04	10,2	41	0	0,03	0	2,8	3,1		0,84	
						543,71								
	Обед:					51%								
424	Суп с клецками	1/270	0,93	1,65	2	26,13	0,03	0,03	0,15	3,4	67,03	0,03	0,06	
42	Жаркое из курицы	1/220	5,5	5,3	16,3	134,8	0,0	0,2	0,0	5,8	38,1	87,2	35,3	
349	Компот из сухофруктов	1/200	2,6	12,6	16,5	189,7	35,4	0,1	0,0	9,9	27,3	70,6	31,8	
	Хлеб пшеничный	2/40	03.авг	0,2	22,3	110	0	0,02	0	0	12	2,4	0	
	Итого обед:		1,8	0	13	65	0	0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
						525,594								
						49%								
	Итого за день:													
						1069,3								

первое



