

Утверждаю:

Директор школы:



Ц.Р.Дашиева

МАОУ «Алханайская СОШ»

**Примерное 10 дневное меню для 5-11 классов
на 2024-2025 учебный год**

День :первый

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория с 11 и старше

[illegible]

День : п е | второй

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория с 11 лет и старше

[illegible]

День : не| третий

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория с 11 лет и старше

[illegible]

День : пер четвертый

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория с 11 лет и старше

[illegible]

День : г пятый

День : г пятый

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория с 11 лет и старше

[illegible]

День : понедельник

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория с 11 лет и старше

[illegible]

День :пе| седьмой

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория с 11 лет и старше

[illegible]

День :пе| восьмой

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория с 11 лет и старше

[illegible]

День :пе| девятый

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория с 11лет и старше

№ реп.	№	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			ККАЛ.
			грамм	выход	белки	жиры	углев.	
		Завтрак						
	1	винегрет овощной		100	0,76	4,09	4,01	56,47
		картошка	20					
		свекла	11					
		зеленый горошек	10					
		капуста	10					
		соль	2					
		м.растительное	10					
		морковь	10					
		лук	10					
	3	жаркое по домашнему		250	14,78	22,27	20,81	343,63
		мясо-говядина	50					
		соль	2					
		масло растительное	10					
		морковь	5					
		лук	5					
		томат-паста	7					
		картофель	200					
		компот из сухофруктов		200	0,7	0,05	23,1	96,72
	5	хлеб пшеничный		80	6,32	0,8	38,64	188

День :пе| десятый

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория с 11лет и старше

№ реп.	№	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			ККАЛ.
			грамм	выход	белки	жиры	углев.	
		Завтрак						
		овощи натуральные		100	0,42	0,06	1,14	6,6
		свежие огурцы	50					
		свежие помидоры	50					
		Рыбный суп		200	6,05	3,83	19,57	137,36
		сайра	20					
		картофель	80					
		крупа перловая	20					
		лук	5					
		морковь	5					
		соль	2					
		компот из сухофруктов		200	0,7	0,05	23,1	96,72
		сухофрукты	20					
		сахар	20					
		хлеб пшеничный		80	6,32	0,8	38,64	188