

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Щученская СОШ»

Солошенко Н.М.
« 04 » 20 21 г

**Примерное десятидневное меню для организации питания
учащихся 5-9,11 классов МКОУ «Щученская СОШ» Лискинского
муниципального района 2021 – 2022 учебный год.**

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен ность, калл
			белки	жиры	угле-ды	
	Первый день					
	Завтрак					
	Сосиски отварные	80	16,0	22,0	0.12	262.48
	Батон	20	7,5	2,9	51,4	262
325	Чай с сахаром	200	5,4	6,4	21,4	164,8
	Итого	300	28,9	31,3	72,92	689,28
	Обед					
73	Икра кабачковая	50	1,2	5,4	5,1	73,2
119	Суп гороховый	250	6.71	5,38	17,53	144,75
243	Тефтели в соусе	50/50	5,7	10	10,6	112
203	Макароны отварные	150	8,77	9,35	57,93	336,51
	Хлеб ржан /пшен.	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Сок фруктовый в ассорт	200	2	0,12	20,2	92
	Итого	780	26,62	30,87	131,12	850,42
	Всего	1080	55,52	61,99	204,04	1539,70
	Второй день					
	Завтрак					
	Бутерброд с колбасой	20/20	4.3	11.75	13.1	193.0
	Батон	20	7,5	2,9	51,4	262
	Чай с сахаром	200	5,4	6,4	21,4	164,8
	Итого	240	17,2	11,75	85,9	619,8
	Обед					
	Овощи свежие в нарез	30	1	0,4	2,3	21
111	Суп лапша	250	2,69	2,84	17,14	104,75
255	Печень в соусе	50/50	12,55	12,99	4,01	182,25
171	Каша из гречки рассып	150	5,75	4,06	25,76	162,5
	Хлеб ржан /пшен.	30	2,24	0,44	19,76	91,96
325	Чай с сахаром	200	9,02	228	15,42	114,66
	Итого	690,70	33,26	248,73	84,39	677,14
	Всего	930,70	50,45	260,48	298,09	1296,94

	Третий день					
	Завтрак					
	Сосиски отварные	80	16,0	22,0	0,12	262,48
325	Чай с сахаром	200	9,02	228	15,42	114,66
	Батон	20	7,5	2,9	51,4	262
	Итого	300	28,9	31,3	72,92	689,28
	Обед					
101	Суп картоф.с рисом	250	2,18	2,84	14,29	91,5
312	Капуста тушеная	150	3,2	5,2	22,88	151,36
295	Котлета рубленая из натурального мяса	90	7,78	5,78	7,85	114,38
	Хлеб ржан /пшен.	30	2,24	0,44	19,76	91,96
382	Кофейный напиток	200	3,25	3,72	25,49	145,2
	Итого	780	20,5	18,18	99,93	641,16
	Всего	1080	49,4	49,48	172,9	1339,44
	Четвертый день					
	Завтрак					
	Бутерброд с колбасой	20/20	4,3	11,75	13,1	193,0
325	Чай с сахаром	200	9,02	22,38	15,42	114,66
	Батон	20	7,5	2,9	51,4	262
	Итого	260	20,82	37,45	79,82	569,66
	Обед					
24	Овощи маринов. в нарез	30	1	4	2,3	21
119	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25
171	Каша рассыпч из пшена	100	2,4	2,88	25,02	135,7
244	Птица тушеная в соусе	90	12,55	12,99	4,01	182,25
	Хлеб ржан /пшен.	30	2,24	0,44	19,76	91,96
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	Итого	770	28,41	28,92	98,84	744,12
	Всего	1030	49,23	66,37	178,66	1313,78
	Пятый день					
	Завтрак					
	Бутерброд с сыром	30/30	6,5	6,6	12,5	140
325	Чай с сахаром	200	9,02	22,8	15,42	114,66
	Батон	20	7,5	2,9	51,4	262
	Итого	280	23,02	32,3	79,32	516,66
	Обед					
58	Винегрет овощной	60	4,14	8,02	10,95	198,93
119	Суп картофельный с фасолью	250	6,71	5,38	17,53	144,75
171	Рис припущенный	150	2,4	2,88	25,02	135,7
288	Птица отварная	90	17,92	14,58	5,62	225
	Хлеб ржан /пшен.	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Сок фруктовый в ассортимент	200	2	0,12	20,2	92
	Итого	820	36,99	31,62	108,74	935,1
	Всего	1100	60,01	63,92	188,06	1451,76

	Шестой день					
	Завтрак					
	Сосиски отварные	80	16,0	22,0	0,12	262,48
325	Чай с сахаром	200	9,02	22,8	15,42	114,66
	Батон	20	7,5	2,9	51,4	262
	Итого	300	32,52	47,7	66,94	639,14
	Обед					
73	Салат витаминный	50	1,2	5,4	5,1	73,2
119	Суп гороховый	250	671	5,38	17,53	144,75
243	Котлета из мяса	90	5,7	10	10,6	112
203	Макароны отварные	150	8,77	9,35	57,93	336,51
	Хлеб ржан /пшен.	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Сок фруктовый в ассортимент	200	2	0,12	20,2	92
	Итого	800	28,2	30,89	140,78	897,18
	Всего	1100	60,72	78,59	207,72	1536,32
	Седьмой день					
	Завтрак					
	Бутерброд с маслом	20/20	5,8	22,8	38,4	385
325	Чай с сахаром	200	9,02	22,8	15,42	114,66
	Батон	20	7,5	2,9	51,4	262
	Итого	260	22,32	48,5	105,22	761,66
	Обед					
	Овощи свежие в нарезке	30	1	0,4	2,3	21
104	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75
171	Каша из гречки рассып	150	5,75	4,06	25,76	162,5
278	Тефтели в соусе	90	8,87	9,83	11,71	171
	Хлеб ржан /пшен.	30	2,24	0,44	19,76	91,96
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	Итого	830	21,23	19,82	102,44	672,17
	Всего	1090	43,55	68,32	207,66	1433,83
	Восьмой день					
	Завтрак					
	Бутерброд с колбасой	20/20	4,3	11,75	13,1	193,0
325	Чай с сахаром	200	9,02	22,8	15,42	114,66
	Батон	20	7,5	2,9	51,4	262
	Итого	260	20,82	37,4	79,92	569,66
	Обед					
52	Салат из свеклы отварной	60	0,86	6,09	8,36	93,9
101	Суп картофельный с пшеном и мясом птицы	250	2,18	2,84	14,29	91,5
265	Плов с курицей	100	20,3	17	35,69	377
352	Кисель	200	0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб ржан /пшен.	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого	780	27,2	26,57	112,52	795,32
	Всего	1040	48,02	63,97	191,54	1364,98

Девятый день						
Завтрак						
	Сосиски отварные	80	16,0	22,0	0,12	262,48
325	Чай с сахаром	200	9,02	22,88	15,42	114,66
	Батон	20	7,5	2,9	51,4	262
	Итого	300	32,52	85,62	66,94	639,14
Обед						
96	Рассольник	250	2,7	7,2	13,35	123,9
128	Картофельное пюре со сливочным маслом	120	3,2	5,2	22,88	151,36
229	Рыба тушеная с овощами	75	13,87	7,85	6,53	150
	Хлеб ржан /пшен.	30	2,24	0,44	19,76	91,96
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	Итого	795	22,05	20,69	87,28	611,42
	Всего	1095	54,57	106,31	154,22	1250,56
Десятый день						
Завтрак						
	Бутерброд с колбасой	20/20	4,3	11,75	13,1	193,0
325	Чай с сахаром	200	9,02	22,8	15,42	114,66
	Батон	20	7,5	2,9	51,4	262
		260	20,82	37,45	79,92	569,66
Обед						
8.12	Салат из свежей моркови	60	0,82	3,71	5,06	56,88
111	Суп лапша	250	2,69	2,84	17,14	104,75
171	Каша рассыпчатая из перловой крупы	150	2,4	2,88	25,02	135,7
244	Гуляш из куриного филе	90	12,55	12,99	4,01	182,25
	Хлеб ржан /пшен.	30	2,24	0,44	19,76	91,96
325	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66
	Итого	810	31,3	25,34	96,07	732,96
	Всего	1070	52,12	62,79	176,79	1302,62