

Примерное десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование в МБОУ «Малокударинская СОШ» на 2022 – 2023 учебный год.


 Утверждаю:
 И.о. директора МБОУ
 «Малокударинская СОШ»
С.А. Емельянова / Емельянова С.А.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергети ческая ценность (ккал)
		блюда, г. 7-11 лет	Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
	День 1 обед (понедельник)					
	Огурцы свежие в нарезке	60,00	1,5	1,02	8,06	5,5
	Суп гороховый	200,00	1,41	0,8976	7,3346	136,7
	Тефтели мясные	80,00	10,8	15,3	13,15	234,6
	Рис отварной	150,00	2,38	0,21	28,59	145,1
	Чай с сахаром	200,00	0,05	0,02	9,1	37
	Хлеб пшеничный	50,00	4,35	1,95	24,75	130
	Итого:		20,46	19,3976	90,9846	688,90
	День 2 обед (вторник)					
	Помидоры свежие в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	6,6
	Борщ с капустой, картофелем	200,00	8,8	7,2	11	126
	Гречка отварная рассыпчатая	150,00	8,2	5,3	35,9	224
	Колбасные изделия (сосиска)	80,00	10,6	21,7	0,37	239,8
	Компот из сухофруктов	200,00	0,12	0	15,2	67
	Хлеб пшеничный	50,00	4,35	1,95	24,75	130
	Итого:		32,49	36,21	88,36	793,4
	День 3 обед (среда)					
	Салат из св. капусты с морковкой с р/м	60,00	0,9	2,7	26,3	52,9
	Суп картофельный	200,00	2,8	2,2	13,2	78
	Тефтели мясные	80,00	10,8	15,5	13,15	234,60
	Макароны отварные с маслом слив	150,00	5,3	3,93	32,73	187,50
	Чай с молоком	200,00	1,5	1,45	2,17	27,98
	Фрукт (банан)	120,00	1,5	0,1	21	89
	Хлеб пшеничный	50,00	4,35	1,95	24,75	130
	Итого:		25,65	27,83	133,3	799,98
	День 4 обед (четверг)					
	Закуска из свежей моркови	60,00	0,7	10,05	3,8	109,15
	Щи из свежей капусты	200	2,8	5	6,6	83
	Котлета мясная с том. соусом	80,00	10,5	10,35	7,52	165,40
	Каша перловая отварная	150	4,32	4,07	29,50	172,20
	Кисель	200,00	0	0	26	106
	Хлеб пшеничный	50	4,35	1,95	24,75	130
	Итого:		22,67	31,41	98,17	765,75
	День 5 (пятница)					
	Суп картофельный с мак. изделиями	200,00	1,41	0,8	7,34	109,90
	Фрикадельки мясные	80,00	10,8	15,3	13,15	234,60
	Пюре картофельное	150,00	3,06	4,4	20,04	132
	Компот из с/ф	200,00	0,12	0	15,2	67
	Хлеб пшеничный	50,00	4,35	1,95	24,75	130
	Итого:		19,74	22,45	80,48	673,50

День 6- обед (понедельник)						
Овощи свежие в нарезке	60,00	1,5	1,02	8,06	5,5	
Борщ с капустой, картофелем	200	8,8	7,2	11	126	
Котлета мясная с том. соусом (80/20)	80,00	10,5	10,34	7,52	165,4	
Макаронны отварные с маслом слив	150,00	5,3	3,93	32,73	187,50	
Чай с сахаром	200,00	0,05	0,02	9,1	37	
Хлеб пшеничный	50,00	4,35	1,95	24,75	130	
Итого:		30,50	24,46	93,16	651,40	
День 7 обед (вторник)						
Салат Витаминный с зеленым горошком	60,00	0,9	2,7	26,3	52,9	
Суп гороховый	200,00	1,41	0,8976	7,3346	136,7	
Фрикадельки мясные	80,00	10,8	15,3	13,15	234,60	
Картофельное пюре	150,00	3,06	4,4	20,04	132	
Компот из сухофруктов	200	0,12	0	15,2	67	
Хлеб пшеничный	50,00	4,35	1,95	24,75	130	
Итого:		20,64	25,25	106,8	753,20	
День 8 обед (среда)						
Огурцы свежие в нарезке	60,00	1,5	1,02	8,06	5,5	
Щи из свежей капусты	200,00	2,8	5	6,6	83	
Жаркое по-домашнему	150,00	14,58	13,44	2,17	267,90	
Чай с молоком	200,00	1,5	1,45	2,17	27,98	
Фрукт (яблоко)	120,00	0,48	0,48	1,7	54,60	
Хлеб пшеничный	50,00	4,35	1,95	24,75	130	
Итого:		25,21	23,34	45,45	568,98	
День 9 обед (четверг)						
Помидор свежий в нарезке	60,00	0,42	0,06	1,14	6,6	
Суп картофельный с мак. изделиями	200,00	1,41	0,8	7,34	109,90	
Рис отварной	150,00	2,38	0,21	28,59	145,1	
Тефтели мясные	80,00	10,8	15,3	13,15	234,6	
Кисель	200,00	0	0	26	106	
Хлеб пшеничный	50,00	4,35	1,95	24,75	130	
Итого:		19,36	18,32	100,97	732,2	
День 10 обед (пятница)						
Салат из белокочанной капусты	60,00	1,2	2,7	5,5	51	
Уха рыбацкая с сайрой	200,00	2,5	2,76	18,58	109,5	
Котлета мясная с том. соусом (80/20)	80,00	10,5	10,34	7,52	165,4	
Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,2	5,3	35,9	224	
Чай с сахаром	200,00	0,05	0,02	9,1	37	
Хлеб пшеничный	50,00	4,35	1,95	24,75	130	
Итого:		26,8	23,07	101,35	716,90	