

**Примерное десятидневное меню для организации питания обучающихся
в МБОУ «Малокударинская СОШ»**

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергети ческая ценность (ккал)
		блюда, г. 12-18 лет	Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
	День 1 обед (понедельник)					
	Огурцы свежие в нарезке	100,00	0,7	0,1	1,9	11
	Суп гороховый	250,00	3,7	3,7	18	121
	Тефтели мясные	100,00	10,8	15,3	13,15	234,6
	Рис отварной	180,00	4,3	5,7	43,7	243,80
	Чай с сахаром	200,00	0,05	0,02	9,1	37
	Хлеб пшеничный	50,00	4,35	1,95	24,75	130
	Итого:		19,6	26,77	110,6	774,4
	День 2 обед (вторник)					
	Помидоры свежие в нарезке	100,00	0,7	0,1	1,9	11
	Борщ с капустой, картофелем	250,00	9,1	7,2	13	150
	Гречка отварная рассыпчатая	180,00	5,3	5,3	35,9	224
	Фрикадельки мясные	100,00	10,8	15,3	13,15	234,60
	Компот из сухофруктов	200,00	0,57	0,07	24	99,36
	Хлеб пшеничный	50,00	4,35	1,95	24,75	130
	Итого:		30,82	29,92	112,70	848,96
	День 3 обед (среда)					
	Салат из св. капусты с морковкой с р/м	100,00	0,9	2,7	26,3	52,9
	Суп картофельный	250,00	2,8	2,2	13,2	78
	Тефтели мясные	100,00	10,8	15,5	13,15	234,60
	Макароны отварные с маслом слив	180,00	6,36	4,71	39,28	225
	Чай с молоком	200,00	1,5	1,45	2,17	27,98
	Хлеб пшеничный	50,00	4,35	1,95	24,75	130
	Итого:		26,71	28,51	118,85	748,48
	День 4 обед (четверг)					
	Закуска из свежей моркови	100,00	0,7	10,05	3,8	109,15
	Щи из свежей капусты	250,00	3,1	6	8,2	99,9
	Котлета мясная с том. соусом	100,00	10,5	10,34	7,52	165,40
	Каша перловая отварная	150	5,1	4,8	35,4	206,6
	Кисель	200,00	0	0	26	106
	Хлеб пшеничный	50	4,35	1,95	24,75	130
	Итого:		23,75	33,14	105,67	817,05
	День 5 (пятница)					
	Суп картофельный с мак. изделиями	250,00	4	3,7	18,9	125,6
	Фрикадельки мясные	100,00	10,8	15,3	13,15	234,60
	Пюре картофельное	180,00	3,6	5,3	24,05	158
	Компот из с/ф	200,00	0,12	0	15,2	67
	Хлеб пшеничный	50,00	4,35	1,95	24,75	130
	Итого:		22,87	26,25	96,05	715,60

День 6 обед (понедельник)						
Овощи свежие в нарезке	100,00	1,5	1,02	8,06	5,5	
Борщ с капустой, картофелем	250,00	9,1	7,2	11	126	
Котлета мясная с том. соусом	100,00	10,5	10,34	7,52	165,40	
Макароны отварные с маслом слив	180,00	6,36	4,71	39,28	225	
Чай с сахаром	200,00	0,05	0,02	9,1	37	
Хлеб пшеничный	50,00	4,35	1,95	24,75	130	
Итого:		31,86	25,24	99,71	688,90	
День 7 обед (вторник)						
Салат Витаминный с зеленым горошком	100,00	0,9	2,7	26,3	52,9	
Суп гороховый	250,00	3,7	3,7	18	121	
Фрикадельки мясные	100,00	10,8	15,3	13,15	234,60	
Картофельное пюре	180,00	3,6	5,3	24,05	158	
Компот из сухофруктов	200	0,12	0	15,2	67	
Хлеб пшеничный	50,00	4,35	1,95	24,75	130	
Итого:		23,47	28,95	121,45	763,50	
День 8 обед (среда)						
Огурцы свежие в нарезке	100,00	0,7	0,1	1,9	11	
Щи из свежей капусты	250,00	3,1	6	8,2	99,9	
Жаркое по-домашнему	180,00	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:		24,71	23,42	40,89	591,38	
День 9 обед (четверг)						
Помидор свежий в нарезке	100,00	0,7	0,1	1,9	11	
Суп картофельный с мак. изделиями	250,00	4	3,7	18,9	125,6	
Рис отварной	180,00	4,3	5,7	43,7	243,8	
Тефтели мясные	100,00	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:		24,15	26,75	128,4	851,00	
День 10 обед (пятница)						
Салат из белокочанной капусты	100,00	0,9	2,7	26,3	52,9	
Уха рыбацкая с сайрой	250,00	2,5	2,76	18,58	109,5	
Котлета мясная	100,00	10,5	10,34	7,52	165,4	
Каша гречневая рассыпчатая	180,00	5,3	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:		23,6	23,07	122,15	718,80	