

Утверждаю:
 Директор МКОУ СОШ №3
 Саулич А.М.
 «30» 08 2023 г.



**Примерное десятидневное меню горячих обедов
 для организации питания обучающихся общеобразовательного учреждения от 7 - 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда , г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
День 1							
обед	Жаркое по-домашнему	200	22,9	6,22	18,29	220,84	436
	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,00	31,5	124,0	644
	Хлеб пшеничный	50	0,36	0,54	37,35	148,86	пром
	Хлеб ржаной	28	1,65	0,3	8,35	48,34	пром
итого за обед			25,21	7,06	95,49	542,04	
Итого за день:							
День 2							
обед	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	2,1	0,48	20,76	96	
	Гуляш	90	13,55	9	8	173,4	260
	Гречка отварная рассыпчатая	150	6,6	5,73	37,89	243,75	302
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	50	0,36	0,54	37,35	148,86	пром
	Хлеб ржаной	28	1,65	0,3	8,35	48,34	пром
итого за обед			24,39	16,07	127,55	772,35	
Итого за день:							
День 3							
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,20	82	170
	Шницель рыбный натуральный	90	10,36	9,69	6,83	155,98	235
	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5	128
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,18	348
	Хлеб пшеничный	50	0,36	0,54	37,35	148,86	пром
	Хлеб ржаной	28	1,65	0,3	8,35	48,34	пром
Итого за обед			17,86	24,13	199,25	730,86	
Итого за день:						730,86	
День 4							
обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,4	3,91	6,79	67,8	187
	Плов из птицы	200	20,3	17	35,69	377	304
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	379
	Хлеб пшеничный	50	0,36	0,54	37,35	148,86	пром
	Хлеб ржаной	28	1,65	0,3	8,35	48,34	пром
	итого за обед			26,88	24,43	104,08	742,6
Итого за день:						742,6	
День 5							
обед	Суп овощной со сметаной	200	3,64	3,68	0,14	48,2	

	Тефтели мясные с соусом сметанным	70/20	7,58	7,84	7,95	125,36	287/354
	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	202
	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,00	31,5	124,0	644
	Хлеб пшеничный	50	0,36	0,54	37,35	148,86	пром
	Хлеб ржаной	28	1,65	0,3	8,35	48,34	пром
итого за обед			18,99	18,15	115,74	690,46	
Итого за обед:						690,46	
Итого за 5 дней			22,666	17,968	128,422	695,662	
День 6							
обед	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,27	13,2	71
	Жаркое по домашнему	200	22,9	6,22	18,29	220,84	644
	Кисель	200	8,7	8,8	54,8	339,0	651
	Хлеб пшеничный	50	0,36	0,54	37,35	148,86	пром
	Хлеб ржаной	28	1,65	0,3	8,35	48,34	пром
итого за обед			34,27	15,98	121,06	770,24	
Итого за день:						770,24	
День 7							
обед	Суп-лапша домашняя с птицей	215/35	3,33	4,64	15,7	115,15	47
	Шницель рыбный натуральный	90	10,36	9,69	6,83	155,98	235
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	12,41	8,5	53,04	326,69	204
	Компот из свежих фруктов	200	0	0	17	65,0	74
	Хлеб пшеничный	50	0,36	0,54	37,35	148,86	пром
	Хлеб ржаной	28	1,65	0,3	8,35	48,34	пром
итого за обед			26,46	23,67	138,27	860,02	
Итого за день:							
День 8							
обед	Суп гороховый	200	3,72	2,4	8,9	66,0	102
	Птица отварная	90	16,88	10,88	0	165,0	637
	Гречка отварная рассыпчатая	150	6,6	5,73	37,89	243,75	302
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	50	0,36	0,54	37,35	148,86	пром
	Хлеб ржаной	28	1,65	0,3	8,35	48,34	пром
итого на обед			29,34	19,87	107,69	733,95	
Итого за день:						733,95	
День 9							
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	215/35	6,5	5,3	14,52	191,0	39
	Тефтели мясные с соусом сметанным	70/20	7,58	7,84	7,95	125,36	287/354
	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5	128
	Компот из свежих фруктов	180	0,00	0,00	17,0	65,0	74
	Хлеб пшеничный	50	0,36	0,54	37,35	148,86	пром
	Хлеб ржаной	28	1,65	0,3	8,35	48,34	пром

итого за обед			19,35	23,6	104,06	760,06	
Итого за день:						760,06	
День 10							
обед	Уха рыбацкая	220	4,92	1,96	8,54	72,6	
	Плов из птицы	200	20,30	17,00	35,69	377,00	304
	Сок в т п	1/200	1,4	0,2	26,4	120	пром
	Хлеб пшеничный	50	0,36	0,54	37,35	148,86	пром
	Хлеб ржаной	28	1,65	0,3	8,35	48,34	пром
итого за обед			28,63	20	116,33	766,8	
Итого за день:						766,8	
Итого за 5 дней			27,61	20,624	117,482	778,214	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022487

Владелец Саулич Алексей Михайлович

Действителен с 24.04.2023 по 23.04.2024