

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



**Примерное десятидневное меню горячих обедов
для организации питания обучающихся общеобразовательного учреждения
от 12 лет и старше**

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	60/160	27,53	7,47	21,95	305	436
	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,00	31,5	124	644
	Хлеб пшеничный	60	0,36	0,54	35,0	148,87	пром
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	пром
	Фрукты свежие	100	0,6	0,46	14,7	68,26	338
итого за обед		620		8,95	116,51	723,48	
			31,43				
Итого за день:						723,48	
День 2							
обед	Суп крестьянский с крупой со сметаной	220	2,1	0,48	20,76	96	
	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	260
	Гречка отварная рассыпчатая	200	8,8	7,64	50,52	325	302
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	60	0,36	0,54	35,0	148,87	пром
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	пром
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	пром
итого за обед		820	28,58	25,95	137,73	930,22	
Итого за день:						930,22	
День 3							
обед	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,81	4,91	125,25	102,50	170
	Шницель рыбный натуральный	100	12,95	12,11	8,54	194,98	235
	Картофельное пюре	200	4,34	12,82	25,18	241,0	128
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	348
	Хлеб пшеничный	60	0,36	0,54	35,0	148,87	пром
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	пром
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	пром
итого за обед		860	22,88	30,91	234,96	879,5	
Итого за день:						879,5	
День 4							
обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,75	4,89	8,49	84,75	187
	Плов из птицы	210	20,30	17,0	35,69	377,0	304
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	379
	Хлеб пшеничный	60	0,36	0,54	35,0	148,87	пром
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	пром
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	пром

итого за обед		760	28,22	25,59	108,44	788,57	
Итого за день:						788,57	
День 5							
обед	Суп овощной со сметаной	200	3,64	3,68	0,14	48,2	
	Тефтели мясные с соусом сметанным	105	9,48	9,8	9,94	156,7	287/354
	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,71	40,61	260,95	202
	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,00	31,5	124,0	644
	Хлеб пшеничный	60	0,36	0,54	35,0	148,87	пром
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	пром
итого за обед		805	23,7	22,21	130,55	816,07	
итого за день:						816,07	
Итого за 5 дней		773	26,962	22,722	145,638	827,568	
День 6							
обед	Овощи натуральные	100	1,1	0,2	3,8	22	71
	Жаркое по домашнему	60/160	27,53	7,47	21,95	305,0	436
	Кисель	200	8,7	8,8	54,8	339,0	651
	Хлеб пшеничный	60	0,36	0,54	35,0	148,87	пром
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	пром
итого за обед		620	40,33	17,49	128,91	892,22	
Итого за день:						892,22	
День 7							
обед	Суп лапша домашняя с птицей	265	3,33	4,64	15,7	115,15	47
	Шницель рыбный натуральный	100	12,95	12,11	8,54	194,98	235
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	17,53	18,69	115,87	510	204
	Компот из свежих фруктов	180	0	0	17	65,0	74
	Хлеб пшеничный	60	0,36	0,54	35,0	148,87	пром
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	пром
итого за обед		845	36,81	36,46	205,47	1111,35	
Итого за день:						1111,35	
День 8							
обед	Суп гороховый	250	4,65	3	11,3	82,5	102
	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,25	637
	Гречка отварная	200	8,8	7,64	50,52	325	302
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	60	0,36	0,54	35,0	148,87	пром
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	пром
итого за обед		850	37,68	25,28	125,38	901,97	
Итого за день:						901,97	
День 9							
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	215/35	6,5	5,3	14,52	191,0	39
	Тефтели мясные с соусом сметанным	105	9,48	9,8	9,94	156,7	287/35
	Картофельное пюре	200	4,34	12,82	25,18	241	128
	Компот из свежих фруктов	180	0,00	0,00	17,0	65,0	74
	Хлеб пшеничный	60	0,36	0,54	35,0	148,87	пром
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	пром
итого за обед		800,35	23,32	28,94	115	879,92	
Итого за день:						879,92	
День 10							

обед	Уха рыбацкая	220	4,92	1,96	8,54	72,6	
	Плов из птицы	210	20,30	17,0	35,69	377	379
	Сок в т/п	1/200	1,4	0,2	26,4	120	пром
	Хлеб пшеничный	60	0,36	0,54	35,0	148,87	пром
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	пром
итого за обед		730	29,62	20,18	118,99	795,82	
Итого за день:						795,82	
Итого за 5 дней		769,07	33,552	25,67	138,75	916,256	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022487

Владелец Саулич Алексей Михайлович

Действителен с 24.04.2023 по 23.04.2024