

Утверждаю:
 Директор МКОУ СОШ №3
 Саулич А.М.
 «01» 11 2024 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	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,20	82	170
	Котлета из говядины	90	12,44	9,24	12,56	183	
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,00	31,5	124,0	349
	Хлеб пшеничный	52	0,41	0,62	42,58	150	пром
	Хлеб ржаной	28	1,65	0,3	8,35	48,34	пром
итого за обед		700		18,61	221,64	755,79	
			21,77				
Итого за день:						755,79	
День 2							
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,91	6,79	67,79	187
	Рыба припущенная с овощами	90		7,47	0	112	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	694
	Компот из кураги	180	0,78	0,05	27,63	114,8	348
	Хлеб пшеничный	52	0,41	0,62	42,58	150	пром
	Хлеб ржаной	28		0,3	8,35	48,34	пром
итого за обед		700		17,15	105,8	630,18	
			18,49				
Итого за день:						630,18	
День 3							
обед	Суп крестьянский с крупой, куриным мясом	200	2,1	0,48	20,76	96	201
	Гуляш из говядины	90	13,55	9	8	173,4	260
	Гречка отварная рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Компот из свежих фруктов	180	0	0	17	65	74
	Хлеб пшеничный	52	0,41	0,62	42,58	150	пром
	Хлеб ржаной	28		0,3	8,35	48,34	пром
итого за обед		700		16,01	132,53	763,19	
			1,65				
			25,17				
Итого за день:						763,19	

День 4							
обед	Борщ с капустой и картофелем	200/10	1,45	3,93	100,20	82	170
	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	304
	Сок в т/пак	1/200	1,4	0,2	26,4	120	пром
	Хлеб пшеничный	50	0,36	0,54	37,35	148,86	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,02	пром
итого за обед		700	25,49	22,03	209,66	785,88	
Итого за день:						785,88	
День 5							
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,91	6,79	67,80	187
	Тефтели мясные с соусом сметанным	90	7,58	7,84	7,95	125,36	287/354
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,00	31,5	124,0	349
	Хлеб пшеничный	50	0,36	0,54	37,35	148,86	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,02	пром
итого за обед		700	17,14	17,17	120,06	692,49	
Итого за день:						692,49	
Итого за 5 дней		700	21,61	18,19	157,94	725,51	
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	265,0	436
	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	30	1,98	0,36	10,02	58,02	пром
	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,6	0,46	14,7	70,3	338
итого за обед		700	40,27	17,83	142,62	903,18	
Итого за день:							
День 7							
обед	Суп-лапша домашняя с птицей	200	3,33	4,64	15,7	115,15	47
	Рыба припущенная с овощами	90	11,19	7,47	0	112	
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	12,41	8,5	53,04	326,69	204
	Компот из свежих фруктов	180	0	0	17	65,0	74
	Хлеб пшеничный	50	0,36	0,54	37,35	148,86	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,02	пром
итого за обед		700	29,27	21,51	133,11	825,72	
Итого за день:						825,72	
День 8							
обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	206

	Птица отварная	90	16,88	10,88	0,00	165,0	637
	Гречка отварная рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Чай с лимоном	180	0,302	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	52	0,36	0,453	31,29	125,05	пром
	Хлеб ржаной	28	1,65	0,3	8,35	48,34	пром
итого за обед		700	31,042	21,483	103,74	738,64	
Итого за день:						738,64	
День 9							
обед	Суп из овощей	200	1,68	5,98	9,35	98,37	202/1
	Тефтели мясные с соусом сметанным	90	7,58	7,84	7,95	125,36	287/354
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	694
	Кофейный напиток	180	3,17	2,68	15,9	100,6	379
	Хлеб пшеничный	50	0,36	0,54	37,35	148,86	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,02	пром
итого за обед		700	17,83	22,2	101,02	668,46	
Итого за день:						668,46	
День 10							
обед	Уха рыбацкая	200/20	4,92	1,96	8,54	72,6	
	Плов из птицы	210	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	42	0,302	0,453	31,29	125,05	пром
	Хлеб ржаной	28	1,65	0,3	8,35	48,34	пром
итого за обед		700	28,572	19,913	110,27	742,99	
Итого за день:						742,99	
Итого за 5 дней		700	29,396	20,59	118,15	775,8	