

Утверждаю:
Директор МКОУ СОШ №3

«__»



**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			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
День 1							
обед	Суп из овощей	250	2,10	7,48	11,69	122,96	202/1
	Тефтели мясные с соусом сметанным	100	9,48	9,8	9,94	156,7	287/354
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,00	31,5	124	349
	Хлеб пшеничный	50	0,36	0,54	37,35	148,86	пром
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	пром
итого за обед		800	21,5	23,72	135,57	832,01	
Итого за день:						832,01	
День 2							
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	187
	Рыба припущенная с овощами	100	11,19	7,47	3,18	112	
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	694
	Компот из кураги	180	0,78	0,05	27,63	114,18	348
	Хлеб пшеничный	50	0,36	0,54	37,35	148,86	пром
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	пром
итого за обед		800	20,39	19,19	114,54	701,84	
Итого за день:						701,84	
День 3							
обед	Суп крестьянский с крупой, куриным мясом	250	5,99	7,54	15,53	148,28	201
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	260
	Гречка отварная рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,0	276,53	679
	Компот из свежих фруктов	180	0	0	17	65	74
	Хлеб пшеничный	50	0,36	0,54	37,35	148,86	пром
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	пром
итого за обед		800	32,49	32,08	129,13	937,02	
Итого за день:						937,02	

День 4							
обед	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,81	4,91	125,25	102,50	170
	Плов из куриного филе	230	25,38	21,25	44,61	471,35	291
	Сок в т/пак	1/200	1,4	0,2	26,4	120	пром
	Хлеб пшеничный	70	0,49	0,76	52,29	215,295	пром
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	пром
итого за обед		800	31,72	27,6	261,91	986,49	
Итого за день:						986,49	
День 5							
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	187
	Фрикадельки рыбные	100	12,59	9,8	9,94	138,94	
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688
	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	40	2,64	0,48	13,36	77,35	пром
итого за обед		800	27,13	22,6	98,55	752,64	
итого за день:						752,64	
Итого за 5 дней		800	26,65	25,04	147,94	842	
День 6							
обед	Овощи натуральные	150	1,65	0,3	5,7	33	71
	Жаркое по-домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	305,0	436
	Кисель	200	8,7	8,8	54,8	339,0	651
	Хлеб пшеничный	70	0,49	0,76	52,29	215,295	пром
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,6	0,46	14,7	70,3	338
итого за обед		800	41,61	18,27	162,8	1039,94	
Итого за день:						1039,94	
День 7							
обед	Суп лапша домашняя с птицей	220	3,33	4,64	15,7	115,15	47
	Рыба припущенная с овощами	100	11,19	7,47	3,18	112	
	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	37,35	148,86	пром
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	пром
итого за обед		800	35,05	31,72	202,46	1028,36	
Итого за день:						1028,36	
День 8							
обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,25	637
	Гречка отварная рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,0	276,53	679
	Чай с лимоном	180	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	50	0,36	0,54	35,0	148,86	пром
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	пром
итого за обед		800	38,52	27,56	130,41	954,22	
Итого за день:						954,22	

День 9							
обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50	170
	Тефтели мясные с соусом сметанным	100	9,48	9,8	9,94	156,7	287/35
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	694
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,00	31,5	124,0	349
	Хлеб пшеничный	50	0,36	0,54	35,0	148,86	пром
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	пром
итого за обед		800	18,26	21,49	239,58	774,11	
Итого за день:						774,11	
День 10							
обед	Суп рыбный	250	12,18	6,66	11,46	150,18	106
	Плов из куриного филе	230	25,38	21,25	44,61	471,25	291
	Сок в т/п	1/200	1,4	0,2	26,4	120	пром
	Хлеб пшеничный	80	0,52	0,88	59,76	265,74	пром
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	пром
итого за обед		800	42,12	29,47	155,59	1084,52	
Итого за день:						1084,52	
Итого за 5 дней		800	35,112	25,702	178,168	976,23	