

Утверждаю:
Директор МКОУ СОШ №3

«05»



**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	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
День 1							
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	187
	Тефтели мясные с соусом сметанным	100	9,48	9,8	9,94	156,7	287/35
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688
	Компот из свежих фруктов	180	0	0	17	65	644
	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		21,13	117,87	734,8	
			20,85				
Итого за день:						734,8	
День 2							
обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50	170
	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	114,8	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	20,45	19,21	231,3	720,21	
Итого за день:						720,21	
День 3							
обед	Суп крестьянский с крупой, куриным мясом	250	5,99	7,54	15,53	148,28	20
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	26
	Гречка отварная рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	276,53	67
	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	1
	Плов из куриного филе	230	25,38	21,25	44,61	471,35	2
	Сок	200	0	0	10	45	пр
	Хлеб пшеничный	70	0,49	0,76	52,29	215,3	пр
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	пр
итого за обед		800	30,32	27,4	245,51	911,5	
Итого за день:						911,5	
День 5							
обед	Овощи натуральные(огурцы)	150	1,65	0,3	5,7	33	7
	Жаркое по-домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	305	4
	Кисель	200	8,7	8,8	54,8	339	6
	Хлеб пшеничный	70	0,49	0,76	52,29	215,3	пр
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	пр
	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,6	0,46	14,7	70,3	3
итого за обед		800	41,61	18,27	162,8	1039,94	
итого за день:						1039,94	
Итого за 5 дней		800	29,144	23,62	177,32	868,59	
День 6							
обед	Суп-лапша домашняя с птицей	220	3,33	4,64	15,7	115,15	4
	Рыба припущенная с овощами	100	11,19	7,47	3,18	112	
	Капуста тушеная	200	3,70	8,64	46,03	284,70	3
	Кофейный напиток	180	3,17	2,68	15,9	100,6	3
	Хлеб пшеничный	60	0,36	0,54	37,35	148,86	пр
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	пр
итого за обед		800	24,39	24,45	131,52	838,66	
Итого за день:						838,66	
День 7							
обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	20
	Тефтели мясные с соусом сметанным	100	9,48	9,8	9,94	156,7	287
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	69
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0	31,5	124	34
	Хлеб пшеничный	50	0,36	0,54	35,0	148,86	пр
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	пр
итого за обед		800	21,94	21,86	130,66	806,36	
Итого за день:						806,36	
День 8							
обед	Суп рыбный	250	12,18	6,66	11,46	150,18	10
	Плов из куриного филе	230	25,38	21,25	44,61	471,25	29
	Сок	200	0	0	10	45	пр
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0	72,80	4
	Хлеб пшеничный	60	0,36	0,54	37,35	148,86	пр
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	пр
итого за обед		800	45,2	34,83	116,78	965,44	

Итого за день:						965,44	
День 9							
обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50	170
	Фрикадельки рыбные	100	12,59	4,21	13,51	138,94	
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	17,53	9,35	57,93	336,51	204
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,00	31,5	124	349
	Хлеб пшеничный	50	0,36	0,54	37,35	148,87	пром
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	пром
итого за обед		800	35,23	19,49	278,9	928,17	
Итого за день:							
День 10							
обед	Суп из овощей	250	2,10	7,48	11,69	122,96	202/1
	Печень тушенная в соусе	100	11,43	15,75	2,51	197	261
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	694
	Чай с лимоном	180	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	50	0,36	0,54	37,35	148,87	пром
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	пром
итого за обед		800	20,33	30,03	104,64	772,88	
Итого за день:						772,88	
Итого за 5 дней		800	29,42	26,132	152,5	862,302	