Утверждено
приказом от 30.08.2023 № 806

директор школы _____ И.В. Абрамова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей, обучающихся в 5-11 классах 2-х разовое питание
МБОУ «Сатинская СОШ»
(ЗАВТРАК и ОБЕД)

Наименование блюда	Выход (вес) порции (мл или гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 НЕДЕЛЯ						
Понедельник						
1. Компот из с/м ягод	200	0,2	0,2	22,3	110	859
2. Бутерброд с маслом	30/15	24	1,5	100	335,5	8
Итого	**245**	**24,2**	**1,7**	**122,3**	**445,5**	
1. Суп картофельный с пшенной крупой	250,00	2,68	2,80	13,71	83,60	204
2. Макаронные изделия с маслом	200,00	20,72	18,71	111,86	539,68	309
3. Котлета	100	15,55	11,55	15,7	228	75
- салат овощной /из свежих огурцов	60,00	1,20	4,00	2,70	55,00	52
4. Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
5. Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	15,84	78,24	1
6. Хлеб пшеничный	30,00	1,52	0,16	8,80	48,88	1
Итого	**880,00**	**45,31**	**37,70**	**188,81**	**1118,20**	
Вторник						
1. Чай	200	0,2	0	14	28	943
2. Печенье	15	1,1	1,5	11,2	64,5	604
3. Йогурт	100	3,2	4,5	16	99	128
Итого	**315**	**4,5**	**6**	**41,2**	**191,5**	
1. Суп -лапша с куриной грудкой	250,00	32,39	9,84	125,24	427,40	86
2. Каша молочная рисовая / пшенная/ манная	200,00	2,04	4,09	14,00	97,64	175

3.Булочка домашняя	60,00	2,8	5,5	18,9	136,3	424
4. Компот из с/м/сушеных ягод	200,00	0,20	0,20	22,30	110,00	859
5. Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	15,84	78,24	1
Итого	**750,00**	**40,07**	**20,11**	**196,28**	**849,58**	
Среда						
1. Кисель	200	0	0	15,3	49,6	648
2. Бутерброд с сыром	30/20	24	1,5	100	335,5	8
3. Фрукт	100	0,6	0,6	14,7	100	338
Итого	**350**	**24,6**	**2,1**	**130**	**485,1**	
1. Борщ с капустой и картошкой со сметаной	250/30	0,75	0,05	5,30	150,00	82
2 Рис отварной с маслом	200,00	4,86	7,16	48,90	280,00	315
мясо курицы тушёное в сметанном соусе с овощами	100,00	18,00	44,00	3,60	302,00	243
салат витаминный	60,00	7,22	6,1	21	180	49
3. Кисель	200,00	0,04	0,04	15,30	49,60	648
4. Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	15,84	78,24	1
5. Печенье	15,00	1,13	1,50	11,15	62,20	604
Итого	**895,00**	**34,64**	**59,33**	**121,09**	**1102,04**	
Четверг						
1. Какао на молоке	200	5,9	5,8	38,4	219	382
2. Печенье	15	1,1	1,5	11,2	64,5	604
Итого	**215**	**7,045**	**7,26**	**49,58**	**283,48**	
1.Суп вермишеливый	250,00	2,69	2,84	17,14	104,75	208
2. Каша гречневая рассыпчатая	200,00	0,57	96,24	0,93	437,00	302
3. Гуляш из куриного филе	100	19,59	17.89	4,76	168,1	591
салат из свеклы	80,00	1,06	5,86	4,80	76,00	17
4. Какао на молоке	200,00	4,80	4,80	21,96	147,84	250
5. Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	15,84	78,24	1
6. Бутерброд с маслом	30/15	2,30	4,36	14,62	108,00	184
Итого	**915,00**	**33,65**	**114,58**	**80,05**	**1119,93**	
Пятница						
1. Чай	200	0,2	0	14	28	943
2. Бутерброд с маслом	30/15	24	1,5	100	335,5	8
3. Йогурт	100	3,2	4,5	16	99	
Итого	**345**	**27,4**	**6**	**130**	**462,5**	
1. Жаркое по-домашнему	250,00	43,01	11,67	49,92	476,8	345
икра кабачковая	60,00	1,80	5,70	9,00	93,00	7
2.Чай	200,00	0,20	0,00	14,00	28,00	943
3. Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	15,84	78,24	1
4. Бутерброд с сыром	30/20	24,00	1,50	100,00	305,49	8
Итого	**600,00**	**71,65**	**19,35**	**188,76**	**981,53**	

2 НЕДЕЛЯ						
Понедельник						
1. Компот из с/м ягод	200	0,2	0,2	22,3	110	859
2. Бутерброд с маслом	30/15	24	1,5	100	335,5	8
Итого	**245**	**24,2**	**1,7**	**122,3**	**445,5**	
1. Суп гороховый	250,00	5,49	5,28	16,33	134,75	206
2. Макаронные изделия с маслом	200,00	20,72	18,71	111,86	539,68	309
- салат из белокочанной капусты	60,00	1,60	6,10	6,20	85,70	54-7з-2020, 54-8з-2020
3. мясо курицы тушеное в сметанном соусе с овощами	120	7,52	8,32	3,77	114,9	290
4. Чай	200,00	0,20	0,00	14,00	28,00	943
5. Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	11,88	57,68	1
6. Хлеб пшеничный	30,00	1,52	0,16	8,80	48,88	1
Итого	**890,00**	**39,03**	**38,93**	**172,84**	**1009,59**	
Вторник						
1. Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
2. Бутерброд с сыром	30/20	24	1,5	100	335,5	8
Итого	**250**	**25**	**1,5**	**120,2**	**420,3**	
1.Суп -лапша	250,00	2,69	2,84	17,14	104,75	208
2. Картофельное пюре	200,00	4,68	33,41	7,58	348,04	312
- капуста тушеная с куриной грудкой	150,00	6,75	5,62	5,52	191,25	336
консервированные зеленый горошек /кукуруза	60,00	1,80	0,10	3,60	22,10	54-20з-2020
3. Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
4. Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	15,84	78,24	1
5. Хлеб пшеничный	30,00	1,52	0,16	8,80	48,88	1
Итого	**930,00**	**21,08**	**42,61**	**78,68**	**878,06**	
Среда						
1. Бутерброд с сыром	30/20	24	1,5	100	335,5	8
2. Чай	200	0,2	0	14	28	943
3. Фрукт	100	0,6	0,6	14,7	100	338
Итого	**350**	**24,8**	**2,1**	**128,7**	**463,5**	
1. Суп крестьянский с крупой и куриным филе	250,00	1,48	4,92	6,09	74,56	201
2. Творожная запеканка	150,00	17,70	9,10	16,10	331,50	185
3. Печенье	15,00	1,13	1,50	11,15	62,20	604
4. Компот из с/м/сушеных ягод	200,00	0,20	0,20	22,30	110,00	859
5. Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	15,84	78,24	1
Итого	**655,00**	**23,15**	**16,20**	**71,48**	**656,50**	

Четверг						
1. Какао на молоке	200	5,9	5,8	38,4	219	382
2. Печенье	15	1,1	1,5	11,2	64,5	604
3. Фрукт	100	0,6	0,6	14,7	100	338
Итого	**315**	**7,6**	**7,9**	**64,3**	**383,5**	
1. Щи из свежей капусты с картошкой	250,00	1,00	0,18	7,55	34,10	88
2.Плов из куриного филе	200	17,2	8,1	41	294,8	291
салат из свеклы	60	0,55	5,8	2,75	57	17
3. Какао на молоке	200,00	4,80	4,80	21,96	147,84	250
4. Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	15,84	78,24	1
5. Печенье	15,00	1,13	1,50	11,15	62,20	604
Итого	**765,00**	**27,32**	**20,86**	**100,25**	**674,18**	
Пятница						
1. Кисель	200	0	0	15,3	49,6	648
2. Печенье	15	1,1	1,5	11,2	64,5	604
3. Фрукт	100	0,6	0,6	14,7	100	338
Итого	**315**	**1,7**	**2,1**	**41,2**	**214,1**	
1. Рагу из птицы с овощами	250,00	16,40	4,30	17,40	274,23	312
2. Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	15,84	78,24	1
3. Йогурт	200	6,4	9	32	198	128
4.Булочка домашняя/ кекс	60,00	2,8	5,5	18,9	136,3	424
Итого	**550,00**	**28,24**	**19,28**	**84,14**	**686,77**	