Утверждено
приказом от 30.08.2023 № 806

директор школы _____ И.В. Абрамова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей, относящихся к категории детей из многодетных семей без доплаты обучающихся в 5-11 классах
МБОУ «Сатинская СОШ»
(ОБЕД)

Наименование блюда	Выход (вес) порции (мл или гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 НЕДЕЛЯ						
Понедельник						
1. Суп картофельный с пшенной крупой	250,00	2,68	2,80	13,71	83,60	204
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	**520,00**	**7,84**	**3,44**	**58,55**	**295,52**	
Вторник						
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. 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
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	**795,00**	**16,64**	**15,33**	**117,49**	**800,04**	
Четверг						
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
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	**815,00**	**14,06**	**114,58**	**75,29**	**951,83**	
Пятница						
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
Итого	**600,00**	**47,65**	**17,85**	**88,76**	**676,04**	
2 НЕДЕЛЯ						
Понедельник						
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
4. Чай	200,00	0,20	0,00	14,00	28,00	943
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	**780,00**	**32,17**	**30,73**	**173,03**	**915,25**	
Вторник						
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
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
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	**770,00**	**13,67**	**36,87**	**69,20**	**666,25**	
Среда						
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**	**74,45**	**656,5**	
Четверг						
1. Щи из свежей капусты с картошкой	250,00	1,00	0,18	7,55	34,10	88
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	**505,00**	**9,57**	**6,96**	**56,50**	**322,38**	
Пятница						
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**	