Утверждено
приказом от 30.08.2023 № 806

директор школы _____ И.В. Абрамова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей, относящихся к категории детей из многодетных и малообеспеченных семей, с доплатой и полная родительская плата, 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
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. 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
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**	**33,89**	**59,28**	**115,79**	**952,04**	
Четверг						
1.Суп вермишелевый	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. 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. 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.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. 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. 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. 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**	