



Утверждено
приказом от 08.11.2022 № 844
директор МБОУ «Сатинская СОШ»
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 1-4 классах
МБОУ «Сатинская СОШ»
(ПОЛДНИК)

Наименование блюда	Выход (вес) порции (мл или гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя						
Понедельник						
1. Каша манная с маслом	150/10	5,3	6,0	26,3	182,7	277
2. Чай	200	0,2	0,0	14,0	28,0	943
3. Бутерброд с маслом	30/15	2,3	4,4	14,6	108,0	184
Итого	405	13,5	16,1	79,3	509,7	
Вторник						
1. Плов с к/ф	150/35	17,0	13,7	27,3	304,0	ТТК2629
2. Компот из с/м ягод	200	1,5	0,2	40,1	158,5	859
3. Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	57,7	1
4. Печенье	10	1,1	1,5	11,2	62,2	604
Итого	425	20,3	15,6	64,4	451,9	
Среда						
1. Картофельное пюре	150	4,7	33,4	7,6	348,0	312
- гуляш из к/ф /птица тушеная	55	9,8	8,7	2,8	4,1	591
2. Чай	200	0,2	0,0	14,0	28,0	943
3. Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	57,7	1
4. Печенье	10	1,1	1,5	11,2	62,2	604
Итого	445	17,8	44,0	47,4	500,0	
Четверг						

1. Каша рисовая с маслом	150/10	4,7	7,7	27,6	200,8	283
2. Чай	200	0,2	0,0	14,0	28,0	943
3. Бутерброд с маслом	30.май	2,3	4,4	14,6	108,0	184
Итого	395	7,2	12,0	56,3	336,8	
Пятница						
1. Макароны изделия с маслом/ спагетти	150/5	15,5	14,0	83,9	404,8	309
Тефтели тушеные с овощами	90	7,63	11,87	9,08	173,64	400,406
2. Чай	200	0,2	0,0	14,0	28,0	943
3. Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	57,7	1
4. Печенье	10	1,1	1,5	11,2	62,2	604
Итого	485	26,43	27,77	130,08	726,34	
2 неделя						
Понедельник						
1. Картофель тушеный с к/ф	150/35	8,9	10,8	14,1	196,3	417
2. Кисель	200	0,0	0,0	15,3	49,6	648
3. Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	57,7	1
4. Печенье	10	1,1	1,5	11,2	62,2	604
Итого	425	12,2	12,7	51,1	344,2	
Вторник						
1. Каша рисовая с маслом	150/10	4,7	7,7	27,6	200,8	283
2. Чай	200	0,2	0,0	14,0	28,0	943
3. Бутерброд с маслом	30/15	2,5	4,5	15,0	138,0	184
Итого	455	7,4	12,2	56,6	366,8	
Среда						
1. Макароны изделия с маслом/ спагетти	150/5	15,5	14,0	83,9	404,8	309
Тефтели тушеные с овощами	90	7,63	11,87	9,08	173,64	400,406
2. Чай	200	0,2	0,0	14,0	28,0	943
3. Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	57,7	1
4. Печенье	10	1,1	1,5	11,2	62,2	604
Итого	485	26,43	27,77	130,08	726,34	
Четверг						
1. Каша гречневая	150	0,6	96,2	0,9	437,0	302

рассыпчатая						
- гуляш к/ф /птица тушеная	55	9,8	8,7	2,8	4,1	591
2. Какао с молоком	200	5,9	5,8	38,4	219,0	382
3. Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	57,7	1
4. Печенье	10	1,1	1,5	11,2	62,2	604
Итого	445	19,4	112,6	65,2	780,0	
Пятница						
1. Плов с к/ф	150/35	17,0	13,7	27,3	304,0	ТТК2629
2. Чай	200	0,2	0,0	14,0	28,0	943
3. Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	57,7	1
4. Бутерброд с сыром	30/20	1,1	1,5	11,2	64,5	8
Итого	465	20,3	15,6	64,4	454,2	