



УТВЕРЖДЕНО

приказом от 09.01.2023 №15  
 директор МБОУ «Сатинская СОШ»  
*Абдул* - И.В. Абрамова

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

Наименование блюда	Выход (вес) порции (мл или гр)	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>Понедельник</b>						
1. Суп из рыбных консервов	250,00	8,61	8,40	14,34	167,25	8
2. Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
3. Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	15,84	78,24	1
4. Хлеб пшеничный	30,00	1,52	0,16	8,80	48,88	1
<b>Итого</b>	<b>520,00</b>	<b>13,77</b>	<b>9,04</b>	<b>59,18</b>	<b>379,17</b>	
<b>Вторник</b>						
1. Суп -лапша с куриной грудкой	250,00	32,39	9,84	125,24	427,40	86
2. Булочка домашняя	60,00	2,8	5,5	18,9	136,3	424
3. Компот из с/м/сушеных ягод	200,00	0,20	0,20	22,30	110,00	859
4. Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	15,84	78,24	1
<b>Итого</b>	<b>550,00</b>	<b>38,03</b>	<b>16,02</b>	<b>182,28</b>	<b>751,94</b>	
<b>Среда</b>						
1. Борщ с капустой и картошкой со сметаной	250/30	0,75	0,05	5,30	150,00	82
2. Кисель	200,00	0,04	0,04	15,30	49,60	648
3. Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	15,84	78,24	1
4. Печенье	15,00	1,13	1,50	11,15	62,20	604
<b>Итого</b>	<b>535,00</b>	<b>4,56</b>	<b>2,07</b>	<b>47,59</b>	<b>340,04</b>	
<b>Четверг</b>						
1. Суп вермишелевый	250,00	2,69	2,84	17,14	104,75	208
2. Какао на молоке	200,00	4,80	4,80	21,96	147,84	250
3. Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	15,84	78,24	1
4. Бутерброд с маслом	30/15	2,30	4,36	14,62	108,00	184
<b>Итого</b>	<b>535,00</b>	<b>12,43</b>	<b>12,48</b>	<b>69,56</b>	<b>438,83</b>	

<b>Пятница</b>						
1. Суп рисовый с куриной грудкой	250,00	32,39	9,84	125,24	427,40	204
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
<b>Итого</b>	<b>540,00</b>	<b>59,23</b>	<b>11,82</b>	<b>255,08</b>	<b>839,13</b>	
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>Понедельник</b>						
1. Суп картофельный с пшенной крупой	250,00	2,68	2,80	13,71	83,60	204
2. Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
3. Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	15,84	78,24	1
4. Хлеб пшеничный	30,00	1,52	0,16	8,80	48,88	1
<b>Итого</b>	<b>520,00</b>	<b>7,84</b>	<b>3,44</b>	<b>58,55</b>	<b>295,52</b>	
<b>Вторник</b>						
1. Суп гороховый	250,00	5,49	5,28	16,33	134,75	206
2. Макароны изделия с маслом	200,00	20,72	18,71	111,86	539,68	309
3. Чай	200,00	0,20	0,00	14,00	28,00	943
4. Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	11,88	57,68	1
5. Хлеб пшеничный	30,00	1,52	0,16	8,80	48,88	1
<b>Итого</b>	<b>710,00</b>	<b>29,91</b>	<b>24,51</b>	<b>162,87</b>	<b>808,99</b>	
<b>Среда</b>						
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
2. или омлет	150,00	14,20	18,30	3,05	148,75	214
3. Печенье	15,00	1,13	1,50	11,15	62,20	604
4. Чай	200,00	0,20	0,00	14,00	28,00	943
5. Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	15,84	78,24	1
<b>Итого</b>	<b>655,00</b>	<b>22,35</b>	<b>19,30</b>	<b>51,23</b>	<b>573,25</b>	
<b>Четверг</b>						
1. Щи из свежей капусты с картошкой	250,00	1,00	0,18	7,55	34,10	88
2. Какао на молоке	200,00	4,80	4,80	21,96	147,84	250
3. Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	15,84	78,24	1
4. Печенье	15,00	1,13	1,50	11,15	62,20	604
<b>Итого</b>	<b>505,00</b>	<b>9,57</b>	<b>6,96</b>	<b>56,50</b>	<b>322,38</b>	
<b>Пятница</b>						
1. Рассольник	250,00	0,85	1,60	29,87	22,80	96
2. Компот из с/м/сушеных ягод	200,00	0,20	0,20	22,30	110,00	859
3. Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	15,84	78,24	1
4. Печенье	15,00	1,13	1,50	11,15	62,20	604
<b>Итого</b>	<b>505,00</b>	<b>4,82</b>	<b>3,78</b>	<b>79,16</b>	<b>273,24</b>	