



Приложение № 2  
УТВЕРЖДЕНО

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

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для детей обучающихся в 5-11 классах, относящихся к категории детей из  
многодетных 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. Каша молочная рисовая / пшеничная/ 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
<b>Итого</b>	<b>750,00</b>	<b>40,07</b>	<b>20,11</b>	<b>196,28</b>	<b>849,58</b>	
<b>Среда</b>						
1. Борщ с капустой и картошкой со сметаной	250/30	0,75	0,05	5,30	150,00	82
2 Рис отварной с маслом мясо курицы тушёное в сметанном соусе с овощами	200,00	11,64	19,48	100,00	596,96	304
3. Кисель	100,00	18,00	44,00	3,60	302,00	243
4. Хлеб ржаной	200,00	0,04	0,04	15,30	49,60	648
5. Печенье	40,00	2,64	0,48	15,84	78,24	1
	15,00	1,13	1,50	11,15	62,20	604

<b>Итого</b>	<b>835,00</b>	<b>34,20</b>	<b>65,55</b>	<b>151,19</b>	<b>1239,00</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. Гречка рассыпчатая	200,00	0,63	106,93	1,03	485,56	302
3. Гуляш из куриного филе	100	12,55	12,99	4,01	182,25	246
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
<b>Итого</b>	<b>820,00</b>	<b>21,02</b>	<b>123,36</b>	<b>63,59</b>	<b>963,33</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. 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
<b>Итого</b>	<b>830,00</b>	<b>37,43</b>	<b>32,83</b>	<b>166,64</b>	<b>923,89</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>24,30</b>	<b>56,23</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. Плов из куриного филе	200	17,2	8,1	41	294,8	291
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
<b>Итого</b>	<b>705,00</b>	<b>26,77</b>	<b>15,06</b>	<b>97,50</b>	<b>617,18</b>	
<b>Пятница</b>						
1. Рассольник	250,00	0,85	1,60	29,87	22,80	96
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
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
5. Печенье	15,00	1,13	1,50	11,15	62,20	604
<b>Итого</b>	<b>855,00</b>	<b>16,24</b>	<b>42,81</b>	<b>92,26</b>	<b>812,53</b>	