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 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	26,3	182,7	277
2. Чай	200	0,2	0	14	28	943
3. Бутерброд с маслом	30/15	2,3	4,4	14,6	108	184
Итого	**405**	**7,8**	**10,4**	**54,9**	**318,7**	
Вторник						
1. Плов с к/ф	150/35	17	13,7	27,3	304	ТТК2629
2. Компот из с/м ягод	200	1,5	0,2	40,1	158,5	859
3. Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	57,7	1
4. Печенье	10	1,1	1,5	11,2	62,2	604
Итого	**425**	**21,6**	**15,8**	**90,5**	**582,4**	
Среда						
1. Макаронные изделия с маслом/ спагетти	150/5	15,5	14	83,9	404,8	309
котлета/ биточки п/ф	90	12,4	9,2	12,6	183	608
2. Чай	200	0,2	0	14	28	943
3. Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	57,7	1
4. Печенье	10	1,1	1,5	11,2	62,2	604
Итого	**485**	**31,2**	**25,1**	**133,6**	**735,7**	
Четверг						
1. Каша рисовая с маслом	150/10	4,7	7,7	27,6	200,8	283

2. Чай	200	0,2	0	14	28	943
3. Бутерброд с маслом	30.май	2,3	4,4	14,6	108	184
Итого	**395**	**7,2**	**12,1**	**56,2**	**336,8**	
Пятница						
1. Картофельное пюре	150	4,7	33,4	7,6	348	312
- гуляш из к/ф /птица тушеная	55	9,8	8,7	2,8	4,1	591
2. Чай	200	0,2	0	14	28	943
3. Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	57,7	1
4. Печенье	10	1,1	1,5	11,2	62,2	604
Итого	**445**	**17,8**	**44**	**47,5**	**500**	
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	15,3	49,6	648
3. Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	57,7	1
4. Печенье	10	1,1	1,5	11,2	62,2	604
Итого	**425**	**12**	**12,7**	**52,5**	**365,8**	
Вторник						
1. Каша рисовая с маслом	150/10	4,7	7,7	27,6	200,8	283
2. Чай	200	0,2	0	14	28	943
3. Бутерброд с маслом	30/15	2,5	4,5	15	138	184
Итого	**455**	**7,4**	**12,2**	**56,6**	**366,8**	
Среда						
1. Макаронные изделия с маслом/ спагетти	150/5	15,5	14	83,9	404,8	309
- котлета/ биточки п/ф	90	12,4	9,2	12,6	183	608
2. Чай	200	0,2	0	14	28	943
3. Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	57,7	1
4. Печенье	10	1,1	1,5	11,2	62,2	604
Итого	**485**	**31,2**	**25,1**	**133,6**	**735,7**	
Четверг						
1. Каша гречневая рассыпчатая	150	0,6	96,2	0,9	437	302
- 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	382
3. Хлеб ржаной	30	2	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**	
Пятница						
1. Плов с к/ф	150/35	17	13,7	27,3	304	ТТК2629

2. Чай	200	0,2	0	14	28	943
3. Хлеб ржаной	30	2	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**	