

Утверждено

приказом от 08.11.2022 № 844

директор МБОУ «Сатинская СОШ»

-И.В. Абрамова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей, обучающихся в 1-4 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 из рыбных консервов	200,00	6,89	6,72	11,47	133,80	8
2. Макароны изделия с маслом	150,00	15,54	14,03	83,89	404,76	309
- тефтели тушёные с овощами	90,00	7,63	11,87	9,08	173,64	400,406
икра кабачковая	60,00	1,80	5,70	9,00	93,00	7
3. Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	11,88	57,68	1
4. Хлеб пшеничный	30,00	1,52	0,16	8,80	48,88	1
5 Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
Итого	760,00	36,36	38,84	154,32	996,56	
Вторник						
1. Суп лапша с куриной грудкой	200,00	25,91	7,87	100,19	341,92	86
2. Каша молочная рисовая / пшенная/ манная	200,00	1,84	3,68	12,60	87,88	175
3. Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	11,88	57,68	1
4. Компот из с/м /сушеных ягод	200,00	0,20	0,20	22,30	110,00	859
5. Булочка домашняя	60,00	2,8	5,5	18,9	136,3	424
Итого	690,00	32,73	17,61	165,87	733,78	
Среда						
1. Борщ с капустой и картошкой со сметаной	200/30	0,70	0,04	4,70	130,00	82
2. Рис отварной с маслом	150,00	8,73	14,61	75	466,43	304
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	30,00	1,98	0,86	11,88	57,68	1
5. Печенье	15,00	1,13	1,50	11,15	62,20	604
Итого	785,00	267,10	297,11	367,93	1347,91	
Четверг						
1. Суп вермишелевый	200,00	2,15	2,27	13,71	83,80	208
2. Каша гречневая рассыпчатая	150,00	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 овощной /из свежих огурцов	60,00	1,20	4,00	2,70	55,00	52
4. Молоко	200,00	5,80	5,00	9,60	107,00	5
5. Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	11,88	57,68	1
6. Бутерброд с маслом	30/15	2,30	4,36	14,62	108,00	184
Итого	785,00	33,59	112,23	58,20	1016,58	
Пятница						
1. Суп рисовый с куриной грудкой	200,00	25,91	7,87	100,19	341,92	204
2. Картофельное пюре	150,00	3,51	25,06	5,68	261,03	312
- рыба, припущенная в томате с овощами	90,00	6,30	3,31	2,99	66,22	229/244
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. Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарин, апельсин)	100,00	0,60	0,60	14,70	100,00	338
6. Бутерброд с сыром	30/20	24,00	1,50	100,00	305,49	8
Итого	820,00	62,50	38,70	249,44	1160,34	
2 НЕДЕЛЯ						
Понедельник						
1. Суп картофельный с пшеничной крупой	200,00	2,14	2,24	13,71	83,60	204
2. Гречка рассыпчатая	150,00	0,57	96,24	0,93	257,86	302
3. Гуляш из куриного филе	100	12,55	12,99	4,01	182,25	246
консервированный 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	30,00	1,98	0,86	11,88	57,68	1
5. Хлеб пшеничный	30,00	1,52	0,16	8,80	48,88	1
Итого	770,00	21,56	112,59	63,13	737,17	
Вторник						
1. Суп гороховый	200,00	4,39	4,22	13,06	107,80	206
2. Макароны изделия с маслом	150,00	15,54	14,03	83,89	504,76	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	790,00	32,75	33,19	141,60	947,72	
Среда						
1. Суп крестьянский с крупой и куриным филе	200,00	1,22	4,2	5,3	67	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	30,00	1,98	0,36	11,88	57,68	1
6. Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарин, апельсин)	100,00	0,60	0,60	14,70	100,00	338
Итого	725,00	24,03	22,06	64,18	675,13	
Четверг						
1. Щи из свежей капусты с картошкой	200,00	0,80	0,09	6,89	27,28	88
2. Плов из куриного филе	150	12,9	6,08	30,77	221,1	291
салат из свеклы	60	0,55	5,8	2,75	57	17
3. Молоко	200,00	5,80	5,00	9,60	107,00	5
4. Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	11,88	57,68	1
5. Печенье	15,00	1,13	1,50	11,15	62,20	604
6. Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарин, апельсин)	100,00	0,60	0,60	14,70	100,00	338
Итого	755,00	23,76	19,43	87,74	632,26	
Пятница						
1. Рассольник	200,00	0,78	1,40	23,89	18,24	96
2. Картофельное пюре	150,00	3,51	25,06	5,68	261,03	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	30,00	1,98	0,36	11,88	57,68	1
5. Печенье	15,00	1,13	1,50	11,15	62,20	604
Итого	745,00	14,35	34,14	80,42	700,40	