

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 семей без доплаты  
обучающихся в 5-11 классах  
МБОУ «Сатинская СОШ»  
(ОБЕД)

Наименование блюда	Выход (вес) порции (мл или гр)	Пищевые вещества			Энергетическая 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. Макароны изделия с маслом	200,00	20,72	18,71	111,86	539,68	309
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>720,00</b>	<b>34,49</b>	<b>27,75</b>	<b>171,04</b>	<b>918,85</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
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>690,00</b>	<b>37,27</b>	<b>14,61</b>	<b>177,38</b>	<b>713,28</b>	
<b>Среда</b>						
1. Борщ с капустой и картошкой со сметаной	250/30	0,75	0,05	5,30	150,00	82
3. Кисель	200,00	0,04	0,04	15,30	49,60	648
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>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
4. Какао на молоке	200,00	4,80	4,80	21,96	147,84	250

5. Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	15,84	78,24	1
6. 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
3. Чай	200,00	0,20	0,00	14,00	28,00	943
4. Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	15,84	78,24	1
6. 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
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	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>580,00</b>	<b>9,64</b>	<b>3,54</b>	<b>62,15</b>	<b>317,62</b>	
<b>Вторник</b>						
1. Суп гороховый	250,00	5,49	5,28	16,33	134,75	206
- салат из белокочанной капусты	60,00	1,60	6,10	6,20	85,70	54-7з-2020, 54-8з-2020
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>570,00</b>	<b>10,79</b>	<b>11,90</b>	<b>57,21</b>	<b>355,01</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
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>640,00</b>	<b>36,22</b>	<b>32,80</b>	<b>55,08</b>	<b>661,05</b>	
<b>Четверг</b>						
1. Щи из свежей капусты с картошкой	250,00	1,00	0,18	7,55	34,10	88
салат из свеклы	60	0,55	5,8	2,75	57	17

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
<b>Итого</b>	<b>550,00</b>	<b>8,99</b>	<b>11,26</b>	<b>48,10</b>	<b>317,18</b>	
<b>Пятница</b>						
1. Рассольник	250,00	0,85	1,60	29,87	22,80	96
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>505,00</b>	<b>4,82</b>	<b>3,78</b>	<b>79,16</b>	<b>273,24</b>	