



Утверждено  
приказом от 30.08.2024 №726  
директор 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)

Обед 5-11 кл 57 рублей						
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 картофельный с пшеничной крупой	250,00	2,68	2,80	13,71	83,60	204
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>520,00</b>	<b>7,84</b>	<b>3,44</b>	<b>58,55</b>	<b>295,52</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 салат витаминный	200,00	4,86	7,16	48,90	280,00	315
	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	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>795,00</b>	<b>16,64</b>	<b>15,33</b>	<b>117,49</b>	<b>800,04</b>	
<b>Четверг</b>						
1. Суп вермишелевый	250,00	2,69	2,84	17,14	104,75	208
2. Каша гречневая рассыпчатая салат из свеклы	200,00	0,57	96,24	0,93	437,00	302
	80,00	1,06	5,86	4,80	76,00	17

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>815,00</b>	<b>14,06</b>	<b>114,58</b>	<b>75,29</b>	<b>951,83</b>	
<b>Пятница</b>						
1. Жаркое по-домашнему	250,00	43,01	11,67	49,92	476,8	345
- салат из белокочанной капусты	60,00	1,60	6,10	6,20	85,70	54-7з- 2020, 54- 8з-2020
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
<b>Итого</b>	<b>600,00</b>	<b>47,45</b>	<b>18,25</b>	<b>85,96</b>	<b>668,74</b>	
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>Понедельник</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
икра кабачковая	60,00	1,80	5,70	9,00	93,00	7
4. 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
5. Хлеб пшеничный	30,00	1,52	0,16	8,80	48,88	1
<b>Итого</b>	<b>780,00</b>	<b>32,37</b>	<b>30,33</b>	<b>175,83</b>	<b>922,55</b>	
<b>Вторник</b>						
1. Суп -лапша	250,00	2,69	2,84	17,14	104,75	208
2. Картофельное пюре	200,00	4,68	33,41	7,58	348,04	312
консервированные 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
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>770,00</b>	<b>13,67</b>	<b>36,87</b>	<b>69,20</b>	<b>666,25</b>	
<b>Среда</b>						
1. Суп крестьянский с крупой и куриным филе	250,00	1,48	4,92	6,09	74,56	201
2. Печенье	15,00	1,13	1,50	11,15	62,20	604
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
<b>Итого</b>	<b>505,00</b>	<b>5,45</b>	<b>6,90</b>	<b>47,08</b>	<b>243,00</b>	
<b>Четверг</b>						
1. Щи из свежей капусты с картошкой	250,00	1,00	0,18	7,55	34,10	88
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>505,00</b>	<b>9,57</b>	<b>6,96</b>	<b>56,50</b>	<b>322,38</b>	
<b>Пятница</b>						
1. Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	87
2. Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	15,84	78,24	1

3. Компот из с/м/сушеных ягод	200,00	0,20	0,20	22,30	110,00	859
4. Печенье	15,00	1,13	1,50	11,15	62,20	604
<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>12,58</b>	<b>10,58</b>	<b>63,63</b>	<b>417,69</b>	