



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей, относящихся к категории детей родители, которых являются участниками специальной военной операции 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 молочная манная	150	4,73	9,45	21,65	190,53	175
2	Кисель	200	0	0	18	60	648
3	Бутерброд с сыром	50	7,01	6,2	14,49	142,94	8
	Итого	400	11,74	15,65	54,14	393,47	
Вторник							
1	Макаронные изделия с маслом	150	13,6	14,03	86,9	526,43	309
2	Мясо курицы тушенное в сметанном соусе с овощами	100	7,52	8,32	3,77	114,90	290
3	Чай с сахаром	200	0,13	0,01	12,19	46,29	943
4	Печенье	20	2,8	3,6	14,93	101,33	8
5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,22	10,02	49,94	1
	Итого	500	26,03	26,18	127,81	838,89	
Среда							
1	Картофельное пюре	150	3,46	5,42	23,05	154,86	312
2	Котлета	90	14,00	10,40	14,13	205,88	608
3	Компот из с/м ягод	200	0,61	0,04	19,63	76,39	589
4	Хлеб ржаной	30	1,98	0,22	10,02	49,94	1
5	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	8,8	48,88	1
	Итого	500	21,57	16,24	75,63	535,95	
Четверг							
1	Плов из куриного филе	150	12,9	6,08	30,77	221,1	291
2	Какао на молоке	200	5,72	5,76	38,42	218,98	250
3	Хлеб ржаной	30	1,98	0,22	10,02	49,94	1
4	Печенье	20	2,8	3,6	14,93	101,33	8
	Итого	400	23,4	15,66	94,14	591,35	

Пятница							
1	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	6,42	35,84	531,38	302
2	Гуляш из куриной грудки	60	7,53	7,79	2,41	109,35	246
3	Компот из с/м ягод	200	0,61	0,04	19,63	76,39	589
4	Хлеб ржаной	30	1,98	0,22	10,02	49,94	1
5	Печенье	20	2,8	3,6	14,93	101,33	8
Итого		510	20,38	18,07	82,83	868,39	
2 НЕДЕЛЯ							
Понедельник							
1	Каша молочная рисовая/пшеничная	150	4,74	7,62	29,63	204,54	175
2	Компот из с/м ягод	200	0,61	0,04	19,63	76,39	589
3	Бутерброд с сыром	50	7,01	6,2	14,49	142,94	8
Итого		400,00	12,36	13,86	63,75	423,87	
Вторник							
1	Макаронные изделия с маслом	150	13,6	14,03	86,9	526,43	309
2	Котлета	90	14,00	10,40	14,13	205,88	608
2	Чай с сахаром	200	0,13	0,01	12,19	46,29	943
4	Хлеб ржаной	30	1,98	0,22	10,02	49,94	1
5	Печенье	20	2,8	3,6	14,93	101,33	8
Итого		490,00	32,51	28,26	138,17	929,87	
Среда							
1	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	6,42	35,84	531,38	302
2	Гуляш из куриной грудки	60	7,53	7,79	2,41	109,35	246
3	Кисель	200	0	0	18	60	648
4	Хлеб ржаной	30	1,98	0,22	10,02	49,94	1
5	Печенье	20	2,8	3,6	14,93	101,33	8
Итого		460	19,77	18,03	81,2	852	
Четверг							
1	Картофель тушеный с курицей	175	6,3	4,9	9,7	194,25	489
2	Хлеб ржаной	30	1,98	0,22	10,02	49,94	1
3	Бутерброд с маслом	45	2,37	12,6	2,17	182,64	184
4	Чай с сахаром	200	0,13	0,01	12,19	46,29	943
Итого		450	10,78	17,73	34,08	473,12	
Пятница							
1	Плов из куриного филе	150	12,9	6,08	30,77	221,1	291
2	Какао на молоке	200	5,72	5,76	38,42	218,98	250
3	Хлеб ржаной	30	1,98	0,22	10,02	49,94	1
4	Печенье	20	2,8	3,6	14,93	101,33	8
Итого		400	23,4	15,66	94,14	591,35	