

*Составлено*  
*Врио заместителя Д/О*  
*Ветер. Ситникова С.В.*

Утверждено  
 приказом от 30.08.2024 №726  
 Директор *Абрамова* - И.В. Абрамова



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

для детей, обучающихся в 1-4 классах 2-х разовое питание

**МБОУ «Сатинская СОШ»**

**(ЗАВТРАК и 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. Компот из с/м ягод	200	0,2	0,2	22,3	110	859
2. Бутерброд с маслом	30/15	24	1,5	100	335,5	8
<b>Итого</b>	<b>245</b>	<b>24,2</b>	<b>1,7</b>	<b>122,3</b>	<b>445,5</b>	
1. Суп картофельный с пшеничной крупой	200,00	2,14	2,24	13,71	83,60	204
2. Макароны изделия с маслом	150,00	15,54	14,03	83,89	504,76	309
3. Котлета	100	15,55	11,55	15,7	228	75
- салат овощной /из свежих огурцов	60,00	1,20	4,00	2,70	55,00	52
4. Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	11,88	57,68	1
5. Хлеб пшеничный	30,00	1,52	0,16	8,80	48,88	1
6. Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
7. Йогурт	125	4	5,63	20	123,75	
<b>Итого</b>	<b>895,00</b>	<b>42,93</b>	<b>37,97</b>	<b>176,88</b>	<b>1186,47</b>	
<b>Вторник</b>						
1. Кисель	200	0	0	15,3	49,6	648
2. Печенье	15	1,1	1,5	11,2	64,5	604
3. Фрукт	100	0,6	0,6	14,7	100	338
<b>Итого</b>	<b>315</b>	<b>1,7</b>	<b>2,1</b>	<b>41,2</b>	<b>214,1</b>	
1. Суп лапша с куриной грудкой	200,00	25,91	7,87	100,19	341,92	86
2. Каша молочная рисовая / пшеничная/ 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
6. Фрукт	200	1,2	1,2	29,4	200	338
<b>Итого</b>	<b>890,00</b>	<b>33,93</b>	<b>18,81</b>	<b>195,27</b>	<b>933,78</b>	
<b>Среда</b>						
1. Чай	200	0,2	0	14	28	943
2. Печенье	15	1,1	1,5	11,2	64,5	604

3. Йогурт	100	3,2	4,5	16	99	
<b>Итого</b>	<b>315</b>	<b>4,5</b>	<b>6</b>	<b>41,2</b>	<b>191,5</b>	
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	3,14	5,37	36,67	210,00	315
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. Кондитерские изделия	45,00	3,30	4,50	33,60	193,50	
<b>Итого</b>	<b>815,00</b>	<b>34,38</b>	<b>60,91</b>	<b>126,75</b>	<b>1122,78</b>	
<b>Четверг</b>						
1. Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
2. Печенье	15	1,1	1,5	11,2	64,5	604
<b>Итого</b>	<b>215,00</b>	<b>2,10</b>	<b>1,50</b>	<b>31,40</b>	<b>149,30</b>	
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	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
<b>Итого</b>	<b>785,00</b>	<b>33,59</b>	<b>112,23</b>	<b>58,20</b>	<b>1016,58</b>	
<b>Пятница</b>						
1. Какао на молоке	200,00	4,80	4,80	21,96	147,84	250
2. Бутерброд с маслом	30/15	24	1,5	100	335,5	8
<b>Итого</b>	<b>245</b>	<b>28,8</b>	<b>6,3</b>	<b>121,96</b>	<b>483,34</b>	
1. Суп картофельный с рисом и куриным филе	200	1,18	3,94	4,87	59,65	201
2. Жаркое по-домашнему	230,00	39,57	10,74	45,93	438,7	345
- салат из белокочанной капусты	60,00	1,60	6,10	6,20	85,70	54-7з-2020, 54-8з-2020
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. Бутерброд с сыром	30/20	24,00	1,50	100,00	305,49	8
6. Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
<b>Итого</b>	<b>920,00</b>	<b>69,53</b>	<b>22,64</b>	<b>203,08</b>	<b>1060,02</b>	
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>Понедельник</b>						
1. Компот из с/м ягод	200	0,2	0,2	22,3	110	859
2. Бутерброд с маслом	30/15	24	1,5	100	335,5	8
<b>Итого</b>	<b>245</b>	<b>24,2</b>	<b>1,7</b>	<b>122,3</b>	<b>445,5</b>	
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
икра кабачковая	60,00	1,80	5,70	9,00	93,00	7

3. мясо курицы тушеное в сметанном соусе с овощами	120	7,52	8,32	3,77	114,9	290
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. Хлеб пшеничный	30,00	1,52	0,16	8,80	48,88	1
<b>Итого</b>	<b>790,00</b>	<b>38,55</b>	<b>37,79</b>	<b>140,00</b>	<b>1034,02</b>	
<b>Вторник</b>						
1. Какао на молоке	200,00	4,80	4,80	21,96	147,84	250
2. Бутерброд с сыром	30/20	24	1,5	100	335,5	8
<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>28,80</b>	<b>6,30</b>	<b>121,96</b>	<b>483,34</b>	
1. Суп -лапша	200,00	2,15	2,27	13,71	83,80	208
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
консервированные зеленый горошек/ кукуруза	60,00	1,80	0,10	3,60	22,10	54-203-2020
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
<b>Итого</b>	<b>820,00</b>	<b>18,71</b>	<b>34,07</b>	<b>69,39</b>	<b>749,54</b>	
<b>Среда</b>						
1. Печенье	15,00	1,13	1,50	11,15	62,20	604
2. Чай	200	0,2	0	14	28	943
3. Фрукт	100	0,6	0,6	14,7	100	338
<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>1,925</b>	<b>2,1</b>	<b>39,85</b>	<b>190,2</b>	
1. Суп крестьянский с крупой и куриным филе	200,00	1,22	4,2	5,3	67	201
2. Творожная запеканка со сгущенным молоком	150/20	17,70	9,10	16,10	331,50	185
3. Печенье	15,00	1,13	1,50	11,15	62,20	604
4. Компот из с/м /сушеных ягод	200,00	0,20	0,20	22,30	110,00	859
5. Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	11,88	57,68	1
<b>Итого</b>	<b>615,00</b>	<b>22,23</b>	<b>15,36</b>	<b>66,73</b>	<b>628,38</b>	
<b>Четверг</b>						
1. Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
2. Печенье	15	1,1	1,5	11,2	64,5	604
<b>Итого</b>	<b>215</b>	<b>2,1</b>	<b>1,5</b>	<b>31,4</b>	<b>149,3</b>	
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. Какао на молоке	200,00	4,80	4,80	21,96	147,84	250
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
<b>Итого</b>	<b>655,00</b>	<b>22,16</b>	<b>18,63</b>	<b>85,40</b>	<b>573,10</b>	

<b>Пятница</b>						
1. Кисель	200	0	0	15,3	49,6	648
2. Печенье	15	1,1	1,5	11,2	64,5	604
<b>Итого</b>	<b>215</b>	<b>1,1</b>	<b>1,5</b>	<b>26,5</b>	<b>114,1</b>	
салат овощной	60,00	1,20	4,00	2,70	55,00	52
1. Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8	87
2. Рагу из птицы с овощами	200,00	14,00	3,00	15,00	219,38	312
3. Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	11,88	57,68	1
4. Йогурт	200	6,4	9	32	198	128
5. Булочка домашняя/ кекс	60,00	2,8	5,5	18,9	136,3	424
<b>Итого</b>	<b>750,00</b>	<b>33,27</b>	<b>28,58</b>	<b>91,95</b>	<b>800,16</b>	