



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
 для детей, обучающихся в 5-11 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	Углевод ы		
<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	250,00	2,68	2,80	13,71	83,60	204
2. Макаaronные изделия с маслом	200,00	20,72	18,71	111,86	539,68	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. Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
5. Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	15,84	78,24	1
6. Хлеб пшеничный	30,00	1,52	0,16	8,80	48,88	1
<b>Итого</b>	<b>880,00</b>	<b>45,31</b>	<b>37,70</b>	<b>188,81</b>	<b>1118,20</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	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. 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	250/30	0,75	0,05	5,30	150,00	82
2 Рис отварной с маслом	200,00	4,86	7,16	48,90	280,00	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	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>895,00</b>	<b>34,64</b>	<b>59,33</b>	<b>121,09</b>	<b>1102,04</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	250,00	2,69	2,84	17,14	104,75	208
2. Каша гречневая рассыпчатая	200,00	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 из свеклы	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>915,00</b>	<b>33,65</b>	<b>114,58</b>	<b>80,05</b>	<b>1119,93</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 на курином бульоне	250	1,48	4,92	6,09	74,56	201
2. 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
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
5. Бутерброд с сыром	30/20	24,00	1,50	100,00	305,49	8
<b>Итого</b>	<b>800,00</b>	<b>72,93</b>	<b>24,67</b>	<b>192,05</b>	<b>1048,79</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	250,00	5,49	5,28	16,33	134,75	206
2. Макаaronные 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
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
<b>Итого</b>	<b>890,00</b>	<b>39,23</b>	<b>38,53</b>	<b>175,64</b>	<b>1016,89</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>28,8</b>	<b>6,3</b>	<b>121,96</b>	<b>483,34</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
- 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	54-20з-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>930,00</b>	<b>21,08</b>	<b>42,61</b>	<b>78,68</b>	<b>878,06</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	250,00	1,48	4,92	6,09	74,56	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	40,00	2,64	0,48	15,84	78,24	1
<b>Итого</b>	<b>675,00</b>	<b>23,15</b>	<b>16,20</b>	<b>71,48</b>	<b>656,50</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>315</b>	<b>2,1</b>	<b>1,5</b>	<b>31,4</b>	<b>149,3</b>	
1. Щи из свежей капусты с картошкой	250,00	1,00	0,18	7,55	34,10	88
2. Плов из куриного филе	200	17,2	8,1	41	294,8	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	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>765,00</b>	<b>27,32</b>	<b>20,86</b>	<b>100,25</b>	<b>674,18</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>315</b>	<b>1,1</b>	<b>1,5</b>	<b>26,5</b>	<b>114,1</b>	
1. Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	87
2. Рагу из птицы с овощами	250,00	16,40	4,30	17,40	274,23	312
3. Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	15,84	78,24	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>800,00</b>	<b>36,85</b>	<b>27,68</b>	<b>98,48</b>	<b>854,02</b>	