|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ** **ПО МБОУ СОШ № НА 2022–2023 УЧЕБНЫЙ ГОД****(ОБЕД) 1-11 класс** | **УТВЕРЖДАЮ:****Директор школы:****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Сергалиева А. С.** |
|  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи, наименование блюда** |  **Масса порции**  | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность «Ккал»** |
| **От 7 до 11** | **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы**  |
| **1 день** |
|  | Салат из з/горошка ,свеклы | 100 | 1,66 | 4,18 | 8,19 | 77,10 |
|  | Суп картофельный с крупой м/б | 250 | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 90,75 |
|  | Макароны отварные | 200 | 58,32 | 1,38 | 38,96 | 170,68 |
|  | Гуляш | 80/75 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,20 |
|  | Компот из с/ф | 200 | 0,04 | - | 24,76 | 94,20 |
|  | Хлеб пшеничный | 50,0 |  3,7 | 1,4 | 25,7  | 125 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за 1день** |  | **85,42** | **27,59** | **116,95** | **725,93** |
|  |
| **2 день** |
|  | Салат из моркови с курагой | 100 | 4,83 | 0,27 | 54,38 | 239,27 |
|  | Борщ на м/б | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,50 |
|  | Гречка отварная | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 |
|  | Гуляш | 90 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,20 |
|  | Сок  | 200 | - | - | 10,0 | 42,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 1,4 | 25,7 | 125 |
|  | **Итого за 2 день** |  | **40** | **31.95** | **267.87** | **984.23** |
|  |
| **3 день** |
|  | Холодная закуска | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,40 |
|  | Суп вермишель |  250 | 2,69 | 2,84  | 17,14  | 104,75  |
|  | Овщное рагу с мясом | 200 | 2,75 | 13,20 | 17,33 | 199,20 |
|  | Чай сладкий | 200 | 0,04 | - | 24,7 | 94,20 |
|  | Печенье | 1 шт | 0,84 | 2,04 | 7,08 | 50,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 1,4 | 25,7 | 125 |
|  | **Итого за 3 день** |  | **10.02** | **19.48** | **91.95** | **573,55** |
|  |
| **4 день** |
|  | Сыр  | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36,40 |
|  | Суп картофельный на м/б | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,6 | 101,25 |
|  | Рисовая каша | 150 | 3.7 | 6.1 | 37.3 | 219 |
|  | Рыба тушеная с овощами | 75/75 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150,00 |
|  | Компот из с/я | 200 | 0.13 | 0.13 | 17.3 | 70.93 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 1,4 | 25,7 | 125 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за 4 день** |  | **26.23** | **21.26** | **103.43** | **702.58** |
|  |
| **5 день** |
|  |
|  | Холодная закуска | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,40 |
|  | Щи на м/б | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,50 |
|  | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 |
|  | Птица запеченная  | 100 | 6,26 | 6,09 | 3,14 | 95,75 |
|  | Компот из с/ф | 200 | 0,04 | - | 24,7 | 94,20 |
|  | Хлеб пшеничный  | 50,00 | 3,7 | 1,4 | 25,7 | 125 |
|  | **Итого за 5 день** |  | **14,87** | **17,2** | **199,23** | **554,7** |
|  |
| **6 день** |
|  | Овощная нарезка | 100 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,20 |
|  | Суп с бобовыми на м/б | 250 | 5,49 | 5,48 | 16,33 | 134,75 |
|  | Макароны отварные | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,60 |
|  | Гуляш  | 80/75 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,20 |
|  | Компот из с/я | 200 | 0.13 | 0.13 | 17.3 | 70.93 |
|  | Хлеб пшеничный | 50,0 | 3,7 | 1,4 | 25,7 | 125 |
|  | **Итого 6 день:** |  | **37,38** | **37.07** | **103.08** | **797.68** |
|  |
| **7 день** |
|  | Сыр  | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36,40 |
|  | Суп с фрикадельками на м/б | 250 | 7,29 | 5,70 | 16,99 | 148,50 |
|  | Гречка отварная с овощами | 200 | 9,94 | 7,48 | 48,78 | 307,26 |
|  | Чай сладкий | 50,0 | 3,7 | 1,4 | 25,7 | 125 |
|  | Хлеб  | 200 | 0,20 | - | 14,00 | 28,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого 7 день:** |  | **23.45** | **17.53** | **105.47** | **644.96** |
|  |
| **8 день** |
|  | Холодная закуска | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,40 |
|  | Суп с крупой на м/б | 250 | 2,68 | 2,80 | 17,14 | 104,50 |
|  | Солянка с мясом | 200 | 28,41 | 10,31 | 7,08 | 239,59 |
|  | Компот из с/ф | 200 | 0,04 | - | 24,7 | 94,20 |
|  | Хлеб пшеничный | 50,0 | 3,7 | 1,4 | 25,7 | 125 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого 8 день:** |  | **22.61** | **14.51** | **74.62** | **563.29** |
|  |
| **9 день** |
|  | Венегрет | 100 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,80 |
|  | Суп вермишель на м/б | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 |
|  | Рыбная котлета | 150 | 13,95 | 1,65 | 110,55 | 486 |
|  | Перловая каша | 100 | 10,49 | 3,51 | 11,26 | 115,78 |
|  | Сок | 200 | - | - | 10,0 | 42,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 50,0 | 3,7 | 1,4 | 25,7  | 125 |
|  | **Итого 9 день:** |  | **32,19** | **15,58** | **183,09** | **968,33** |
|  |
| **10 день** |
|  | Холодная закуска | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,40 |
|  | Свекольник на м/б |  250 | 1,92 | 6,33  | 10,05 | 104,12  |
|  | Плов из курицы | 200 |  25,38 |  21,25 |  44,61 |  471,25 |
|  | Компот из с/я | 200 | 0.13 | 0.13 | 17.3 | 70.93 |
|  | Хлеб  | 50,0 | 3,7 | 1,4 | 25,7 | 125,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итог 10 день:** |  | **31.3** | **29.11** | **97.66** | **771.3** |