|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО:** **Начальник Юго-Восточного ТО** **Управления Роспотребнадзора**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В. Дюкарева****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** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с крупой м/б | 200 | 1,58 | 2,19 | 11,6 | 72,6 |
|  | Макароны отварные | 150 | 43,74 | 1,03 | 29,22 | 128,01 |
|  | 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** |  | **68,78** | **22,51** | **96,04** | **588,01** |
|  |
| **2 день** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ на м/б | 200 | 1,44 | 3,9 | 100,2 | 82 |
|  | Гречка отварная | 150 | 7,45 | 5,6 | 35,83 | 230,44 |
|  | 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 | 3,7 | 1,4 | 25,7 | 125 |
|  | **Итого за 2 день** |  | **32,35** | **28,79** | **191,25** | **699,84** |
|  |
| **3 день** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп вермишель |  200 | 2,15 | 2,27  | 13,71  | 83,8  |
|  | Овщное рагу с мясом | 200 | 2,75 | 13,20 | 17,33 | 199,20 |
|  | Чай сладкий | 200 | 0,04 | - | 24,7 | 94,20 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 1,4 | 25,7 | 125 |
|  | **Итого за 3 день** |  | **8,64** | **16,87** | **81,44** | **502,2** |
|  |
| **4 день** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный на м/б | 200 | 1,87 | 2,26 | 13,28 | 81 |
|  | 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** |  | **23,27** | **17,74** | **100,11** | **645,93** |
|  |
| **5 день** |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Щи на м/б | 200 | 1,40 | 3,91 | 6,79 | 67,80 |
|  | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 |
|  | Птица запеченная  | 90 | 5,6 | 5,4 | 2,82 | 86,17 |
|  | 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** |  | **13,8** | **15,51** | **80,45** | **510,72** |
|  |
| **6 день** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп с бобовыми на м/б | 200 | 4,39 | 4,38 | 13,06 | 107,8 |
|  | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,5 | 26,44 | 168,45 |
|  | 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:** |  | **33,46** | **28,3** | **69,96** | **640,38** |
|  |
| **7 день** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп с фрикадельками на м/б | 200 | 5,8 | 4,56 | 13,59 | 118,8 |
|  | Гречка отварная с овощами | 200 | 9,94 | 7,48 | 48,78 | 307,26 |
|  | Чай сладкий | 200 | 0,20 | - | 14,00 | 28,00 |
|  | Хлеб  | 50, | 3,7 | 1,4 | 25,7 | 125 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого 7 день:** |  | **19,64** | **13,44** | **102,07** | **579,06** |
|  |
| **8 день** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп с крупой на м/б | 200 | 2,14 | 2,24 | 13,71 | 83,6 |
|  | 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 |
|  |  | 100 | 10,49 | 3,51 | 11,26 | 115,78 |
|  | **Итого 8 день:** |  | **34,29** | **13,95** | **71,19** | **542,39** |
|  |
| **9 день** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп вермишель на м/б | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,8 |
|  | Рыбная котлета | 100 | 10,49 | 3,51 | 11,26 | 115,78 |
|  | Перловая каша | 150 | 13,95 | 1,65 | 110,55 | 486 |
|  | Сок | 200 | - | - | 10,0 | 42,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 50,0 | 3,7 | 1,4 | 25,7  | 125 |
|  | **Итого 9 день:** |  | **30,29** | **8,83** | **171,22** | **852,58** |
|  |
| **10 день** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Свекольник на м/б |  200 | 1,53 | 5,06  | 8,04 | 83,29  |
|  | Плов из курицы | 150 |  19 |  15,93 |  33,45 |  353,43 |
|  | 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:** |  | **24,36** | **22,55** | **84,49** | **632,65** |