

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПО МБОУ СОШ № НА 2023–2024 УЧЕБНЫЙ ГОД
(ОБЕД) 1-11 класс**



УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции От 7 до 11	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность «Ккал»
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 день						
Холодная закуска	70-100	1,36	6,18	8,44	94,8	
Суп картофельный с крупной м/б	250	1,98	2,74	14,58	90,75	
Макаронны отварные	180-200	58,32	1,38	38,96	170,68	
Гуляш	80-100/75	19,72	17,89	4,76	168,2	
Компот из с/ф	200	0,04		24,76	94,2	
Хлеб пшеничный	50	3,7	1,4	25,7	125	
Итого за 1 день					743,63	
2 день						
Холодная закуска	70-100	1,36	6,18	8,44	94,8	
Борщ на м/б	250	1,81	4,91	125,25	102,5	
Гречка отварная	200	9,94	7,48	47,78	307,26	
Гуляш	80-100/75	19,72	17,89	4,76	168,2	
Чай сладкий	200	0,04		24,7	94,2	
Хлеб пшеничный	50	3,7	1,4	25,7	125	
Итого за 2 день					891,96	
3 день						
Холодная закуска	70-100	1,36	6,18	8,44	94,8	
Суп вермишель на м/б	250	2,69	2,84	17,14	104,75	

Овощное рагу с мясом/г	200	2,75	13,2	17,33	199,2
Сок	200			10	42
Хлеб пшеничный	50	3,7	1,4	25,7	125
Итого за 3 день					565,75

4 день

Холодная закуска	70-100	1,36	6,18	8,44	94,8
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
Компот из с/ф	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	50	3,7	1,4	25,7	125
Итого за 4 день					784,25

5 день

Холодная закуска	70-100	1,36	6,18	8,44	94,8
Ши на м/б	250	1,81	4,91	125,25	102,5
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25
Птица запеченная	100	6,26	6,09	3,14	95,75
Чай сладкий	200	0,04		24,7	94,2
Хлеб пшеничный	50	3,7	1,4	25,7	125
Итого за 5 день					649,5

6 день

Холодная закуска	70-100	1,36	6,18	8,44	94,8
Суп с бобовыми на м/б	250	5,4	5,48	16,33	134,75
Макароны отварные	180-200	58,32	1,38	38,96	170,68
Гуляш	80-100/75	19,72	17,89	4,76	168,2
Компот из с/ф	200	0,04		24,7	94,2
Хлеб пшеничный	50	3,7	1,4	25,7	125

Итого 6 день:

787,63

7 день

Холодная закуска	70-100	1,36	6,18	8,44	94,8
Суп с фрикадельками на м/б	250	7,29	5,7	16,99	148,5
Речка отварная с овощами	200	9,94	7,48	48,78	307,26
Чай сладкий	200	0,04		24,7	94,2
Хлеб	50	3,7	1,4	25,7	125

Итого 7 день:

769,76

8 день

Холодная закуска	70-100	1,36	6,18	8,44	94,8
Суп с крупой на м/б	250	2,68	2,8	17,14	104,5
Солянка с мясом	200	28,41	10,31	7,08	239,59
Сок	200			10	42
Хлеб пшеничный	50	3,7	1,4	25,7	125

Итого 8 день:

605,89

9 день

Холодная закуска	70-100	1,36	6,18	8,44	94,8
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	150	10,49	3,51	11,26	115,78
Компот из с/ф	200	0,04		24,7	94,2
Хлеб пшеничный	50	3,7	1,4	25,7	125

Итого 9 день:

1020,53

10 день

Холодная закуска	70-100	1,36	6,18	8,44	94,8
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

	Чай сладкий	200	0,04		24,7	94,2
	Хлеб	50	3,7	1,4	25,7	125
	Итого 10 день:					889,37