

Утверждаю

директор МКОУ СОШ с. Усть – Соболевка

Беляева Е.Н.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

МКОУ СОШ с. Усть - Соболевка

2021-2022 учебный год

1 день										
Наименование блюда	Возрастная категория									
	7-11 лет					12-18 лет				
	выход, гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.	выход, гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.
Картофельное пюре со слив. маслом	150	3,1	5	21	165	200	4,1	7	28	220
Изделия колбасные отварные (сосиски)/огурец	100/30	5,6	9	2,8	167	100/30	5,6	9	2,8	167
Хлеб	2/30	7,2	3,02	43	220	2/30	7,2	3,02	43	220
Компот из сухофруктов с сахаром	200		0	30	120	200	2	0	30	120
ИТОГ	740	21,7	23,42	106,2	790	590	18,9	26,22	103,8	607
МОЛОКО	200	5,8	6,4	9,4	118					
2 день										
Наименование блюда	Возрастная категория									
	7-11 лет					12-18 лет				
	выход, гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.	выход, гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.
Гуляш/ помидор свежий	75/30	4,68	2,84	3,29	57,23	75/30	4,68	2,84	3,29	57,23
Макароны с маслом слив.	150/50	5	6,24	25,41	220	200/50	7	8,1	29	280
Хлеб	2/30	7,2	3,02	43	220	2/30	7,2	3,02	43	220
Чай с лимоном	200	0,4	0,2	14,2	56	200	0,4	0,2	14,2	56
ИТОГО	765	23,08	18,7	95,3	671,23	615	19,28	14,16	89,49	613,23
МОЛОКО	200	5,8	6,4	9,4	118					
3 день										
Наименование блюда	Возрастная категория									
	7-11 лет					12-18 лет				
	выход, гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.	выход, гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.
Фрикадельки из кур. мяса	100	12,9	12,9	6,4	193	120	12,9	12,9	6,4	193
Рис отварной	120	9	3	75	363	150	11	4	94	454
Курица гуляш/огурец	90/30	34,4	16,5	0,04	220	100/30	46,4	23	0,005	300
Хлеб	2/30	7,2	3,02	43	220	2/30	7,2	3,02	43	220
Компот из сухофруктов с сахаром	200	2	0	30	120	200	2	0	30	120
ИТОГО	800	71,3	41,84	163,80	1234	660	79,5	42,92	173,405	1287
МОЛОКО	200	5,8	6,4	9,4	118					
4 день										
Наименование блюда	Возрастная категория									
	7-11 лет					12-18 лет				
	выход, гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.	выход, гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.
Солянка домашняя	200	5,6	6,2	12,1	127	300	5,6	6,2	12,1	127
Хлеб	2/30	7,2	3,02	43	220	2/30	7,2	3,02	43	220
Кисель	200	1,5	0	25	90	200	1,5	0	25	90
ИТОГО	660	20,1	15,64	86,5	555	560	14,3	9,04	80,1	437
МОЛОКО	200	5,8	6,4	9,4	118					
5 день										
Наименование блюда	Возрастная категория									
	7-11 лет					12-18 лет				
	выход, гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.	выход, гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.

Картофельное пюре со слив. маслом	150	3,1	5	21	165	200	4,1	7	28	220
Котлета рыбная/ помидор	90/30	12,87	6,45	4,68	127,14	100/30	14,28	7,16	5,06	140,6
Хлеб	2/30	7,2	3,02	43	220	2/30	7,2	3,02	43	220
Компот из сухофруктов с сахаром	200	2	0	30	120	200	2	0	30	120
ИТОГО	730	30,97	15,87	87,08	867	590	27,58	17,34	106,06	580,6
МОЛОКО	200	5,8	6,4	9,4	118					

6 день

Наименование блюда	Возрастная категория									
	7-11 лет					12-18 лет				
	выход, гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.	выход, гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.
Макароны с маслом слив.	150/50	4,5	7,2	32	150	200/75	4,5	7,2	32	230
Изделия колбасные отварные (сосиски)/огурец	100/30	5,6	9	2,8	167	100/30	5,6	9	2,8	167
Хлеб	2/30	7,2	3,02	43	220	2/30	7,2	3,02	43	220
Кофейный напиток	200	3,2	3,1	19	117	200	3,2	3,1	19	117
ИТОГО	790	26,3	28,72	106,2	772	665	20,5	22,32	96,8	734
МОЛОКО	200	5,8	6,4	9,4	118					

7 день

Наименование блюда	Возрастная категория									
	7-11 лет					12-18 лет				
	выход, гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.	выход, гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.
Плов/огурец	200/30	10,4	8	28	300	300/30	15	10	42	380
Хлеб	2/30	7,2	3,02	43	220	2/30	7,2	3,02	43	220
Кисель из свежеморож. ягод	200	1,5	0	25	90	200	1,5	0	25	90
ИТОГО	690	24,9	17,42	105,4	758	590	23,6	13,02	110	690
МОЛОКО	200	5,8	6,4	9,4	118					

8 день

Наименование блюда	Возрастная категория									
	7-11 лет					12-18 лет				
	выход, гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.	выход, гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.
Грудка куриная	100	16,2	15,1	07	204	100	16,2	15,1	07	204
Гречка с маслом слив.	150	7,1	6,9	32	220	200/50	8,3	8,4	37	260
Хлеб	2/30	7,2	3,02	43	220	2/30	7,2	3,02	43	220
Компот из сухофруктов с сахаром	200	2	0	30	120	200	2	0	30	120
ИТОГО	710	38,3	31,41	121,4	882	610		34,72	117	804
МОЛОКО	200	5,8	6,4	9,4	118					

9 день

Наименование блюда	Возрастная категория									
	7-11 лет					12-18 лет				
	выход, гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.	выход, гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.
Каша молочная	250/10	9	13	33	288	300/10	9	13	33	288
Сыр порционный	20	5	5	1	103	20	5	5	1	103
Хлеб	2/30	7,2	3,02	43	220	2/30	7,2	3,02	43	220
Чай с сахаром	200	0	0	15	62	200	0	0	15	62

[illegible]