

Утверждаю

Директор

МКОУ «Песчаная СОШ»

Сельскова Л.Х./

от _____ 2022г.

Приказ № _____

МКОУ

«Песчаная СОШ»



**10-дневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов
в МКОУ «Песчаная СОШ»**

№	Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1 день	обед	Борщ	200	1,45	3,93	100,20	82,00	170
		Каша пшеничная рассыпчатая	200	9,28	5,2	54,8	292,0	167
		Соус томатный	50	0,5	2,215	3	35,0	223
		Котлета запечённая	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608
		Салат из свеж. огурц. и помидор с раст. маслом	100	0,98	6,15	3,73	74,2	15
		Хлеб пшеничный	45	8,2	1,4	1,3	195	878
		Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28	268
		фрукты	1шт	0,40	0,40	9,8	47,00	338
ИТОГО за день:								
2 день	обед	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	206
		Гречка отварная	200	5,60	3,48	23,16	243,75	165
		Курица тушеная с овощами	100	9,94	7,48	47,78	307,26	679
		Салат из белокачаной капусты и моркови	100	1,31	3,25	6,50	60,40	45
		Хлеб пшеничный	45	8,2	1,4	1,3	195	878
		Кондитерское изделие	70	3,5/7	9,5/19	33/66	230/460	
		Сок	200	0	0	11,2	45	
ИТОГО за день:								
3 день	обед	Свекольник со сметаной	200	2,268	5,380	10,982	98,677	36
		Каша перловая	200	6,08	4,8	42,24	240,0	166
		Соус томатный	50	1,6	1,5	4,4	38	377(3)
		Тефтели	100	7,83	8,75	10,25	151	278
		Салат из квашенной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,20	81
		Хлеб пшеничный	45	8,2	1,4	1,3	195	878
		Кисель из концентрата	200	-	-			
		фрукты	1шт	1,50	0,50	21,00	96,00	338
ИТОГО за день:								
4 день	обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,83	4,56	13,59	118,80	209
		Пюре картофельное	200	3,07	0,02	20,44	137,25	312

		Рыба тушённая в томатном соусе с овощами	120	18,03	10,21	8,49	195,00	486
		Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	23
		Хлеб пшеничный	45	8,2	1,4	1,3	195	878
		Кондитерское изделие	70	3,5/7	9,5/19	33/66	230/460	
		Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
		ИТОГО за день:						
№	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
5 день	обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	208
		Плов из курицы	200	25,38	21,25	44,61	471,25	304
		Салат витаминный	100	1,36	6,18	8,44	94,80	45
		Хлеб пшеничный	45	8,2	1,4	1,3	195	878
		кисель	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	фрукты	1шт	0,40	0,40	9,8	47,00	338	
		ИТОГО за день:						
6 день	обед	Суп харчо	200	3,93	4,9	16,84	120,88	101
		Пельмени со сметаной	200	13,95	12,99	30,80	295,50	
		Хлеб пшеничный	45	8,2	1,4	1,3	195	878
		Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
	Йогурт 5%	1шт						
		ИТОГО за день:		31,84	66,15	833,25	863,5	
7 день	обед	Рассольник	200	01,68	4,09	13,27	96,60	197
		Макаронные изделия отварные	200	8,77	9,35	57,93	336,51	309
		Котлета /томатный соус	100/50	15,55	11,55	15,70	228,75	608
		Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	20
		Хлеб пшеничный	45	8,2	1,4	1,3	195	878
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	
		ИТОГО за день:						
8 день	обед	Суп с клецками	200	0,14	1,08	0,78	34,41	108
		Жаркое по-домашнему	200	5,31	5,43	9,7	121,87	96
		Салат морковный	100	1	4,5	14,5	100	16
		Хлеб пшеничный	45	8,2	1,4	1,3	195	878
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28	268	
		ИТОГО за день:						
9 день	обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,75	4,89	8,349	84,75	187
		Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	679
		Гуляш из говядины в томатном соусе	100	13,36	14,08	0,85	164,00	246
		Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,10	34
		Хлеб пшеничный	45	8,2	1,4	1,3	195	878
		Чай с лимоном	200	0,113	0,005	12,190	46,292	154
	Сырок глазированный	1шт						

ИТОГО за день:							
-----------------------	--	--	--	--	--	--	--

№	Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
10 день	обед	Суп крестьянский	250	4,79	6,03	12,42	118,62	201
		Плов из курицы	200	25,38	21,25	44,61	471,25	304
		Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,39	93,9	33
		Хлеб пшеничный	45	8,2	1,4	1,3	195	878
		Какао с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
		Кондитерское изделие	70	3,5/7	9,5/19	33/66	230/460	
ИТОГО за день:								