

Утверждаю:

Директор МБОУ «Гашейская СОШ»



П.Н. Бухольцева

**Примерное десятидневное меню**

**Для организации горячего питания обучающихся**

**МБОУ «Гашейская СОШ»**

**На 2023-2024 учебный год**

## Примерное десятидневное меню одноразового питания.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>	Фрукты свежие	100	1,58	0,53	22,11	100,10	
Обед	Огурцы свежие порциями	60	1,508	1,020	8,067	5,5	
	Пельмени.	120	7,41	6,19	11,02	123,19	
	Каша манная	150	3,60	4,78	36,44	203,22	180
	Чай с вареньем	200	0,12	0,04	14,32	55,4	1008
	Хлеб пшеничный йодированный (порциями)	70	4,34	0,42	22,96	112,98	
<b>итого за обед</b>			<b>18,6</b>	<b>13</b>	<b>115</b>	<b>600,39</b>	
<b>День 2</b>							
обед	Фрукты свежие	100	1,58	0,53	22,11	100,10	
	Суп Уха Рыбацкая с сайрой	250	2,56	2,77	18,59	109,50	322
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,212	5,35	35,915	224,69	6
	Тефтели с соусом красным основным	90	12,90	14,60	16,70	247,80	84
	Какао с молоком (молоко пастеризованное-100г)	200	3,30	3,60	25,00	144,00	508
	Хлеб пшеничный йодированный (порциями)	70	4,34	0,42	22,96	112,98	
<b>итого за обед</b>			<b>32,892</b>	<b>27,27</b>	<b>141,275</b>	<b>939,07</b>	
<b>День 3</b>							
обед	Фрукты свежие	100	1,58	0,53	22,91	100,1	
	Щи из квашеной/свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,46	107,83	210

	Макаронные изделия отварные	150	4,40	3,93	27,33	187,54	307
	Сосиски отварные	90	20,9	10,4	0,2	260	574
	Напиток из шиповника	200	0,426	0,142	22,887	94,5	75
	Хлеб пшеничный йодированный (порциями)	70	4,34	0,42	22,96	112,98	
<b>Итого за обед</b>			<b>33,736</b>	<b>21,752</b>	<b>106,747</b>	<b>862,95</b>	
<b>День 4</b>							
обед	Фрукты свежие	100	1,58	0,53	22,11	100,10	
	Салат из свежих помидоров	100	10,17	0,55	3,82	108,01	156
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,52	3,43	20,72	129,45	373
	Голубцы ленивые в соусе	90	9,34	8,76	57,24	251,45	574
	Чай сладкий с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	466
	Хлеб пшеничный йодированный (порциями)	70	4,34	0,42	22,96	112,98	
<b>Итого за обед</b>			<b>29,02</b>	<b>12,62</b>	<b>120,05</b>	<b>763,61</b>	
<b>День 5</b>							
обед	Фрукты свежие	100	1,58	0,53	22,11	100,10	
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,45	6,03	20,65	175,50	170
	Рис отварной	150	3,60	4,78	36,44	203,22	180
	Котлета мясная с красным соусом основным	90	12,9	14,60	16,70	161,8	658
	Кисель	200	1,805	0,221	11,193	52,77	300
	Хлеб пшеничный йодированный (порциями)	70	4,34	0,42	22,96	112,98	
<b>Итого за обед</b>			<b>30,656</b>	<b>26,581</b>	<b>180,053</b>	<b>806,87</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
обед	Фрукты свежие	100	1,58	0,53	22,11	100,10	
	Пельмени.	120	7,41	6,19	11,02	123,19	
	Каша пшенная молочная вязкая	160	2,52	4,01	30,84	165,76	250
	Кисель	200	0,10	0,20	20,50	87,00	518
	Хлеб пшеничный йодированный (порциями)	70	4,34	0,42	22,96	112,98	
<b>итого за обед</b>			<b>15,95</b>	<b>11,35</b>	<b>107,43</b>	<b>589,03</b>	
День 2							
обед	Фрукты свежие	100	1,58	0,53	22,11	100,10	156
	Рассольник Ленинградский	250	2,30	5,06	15,92	118,50	455
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,212	5,35	35,915	224,69	6
	Сосиски отварные	90	20,9	10,4	0,00	260	574
	Чай сладкий с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	466
	Хлеб пшеничный йодированный (порциями)	70	4,34	0,42	22,96	112,98	
<b>итого за обед</b>			<b>41,722</b>	<b>21,81</b>	<b>141,773</b>	<b>1050,09</b>	
День 3							
обед	Фрукты свежие	100	1,58	0,53	22,11	100,10	

	Суп крестьянский с пшеном	250	2,31	7,74	15,43	140,59	204
	Картофельное пюре с соусом красным основным	150	8,212	5,35	35,915	224,69	6
	Биточки рыбные	90	9,19	10,79	10,72	176,82	23
	Какао с молоком (молоко пастеризованное-100г)	200	3,30	3,60	25,00	144,00	508
	Хлеб пшеничный йодированный (порциями)	70	4,34	0,42	22,96	112,98	
<b>Итого за обед</b>			<b>28,932</b>	<b>28,43</b>	<b>132,135</b>	<b>909,08</b>	
<b>День 4</b>							
обед	Фрукты свежие	100	1,58	0,53	22,11	100,10	
	Борщ	250	2,30	5,06	15,92	118,50	455
	Каша перловая отварная	150	4,32	4,07	29,558	172,20	122
	Фрикадельки мясные с соусом красным основным	90	12,90	14,60	16,70	247,80	84
	Напиток из шиповника	200	0,426	0,142	22,887	94,5	75
	Хлеб пшеничный йодированный (порциями)	70	4,34	0,42	22,96	112,98	
<b>Итого за обед</b>			<b>25,866</b>	<b>24,822</b>	<b>123,95</b>	<b>846,08</b>	
<b>День 5</b>							
обед	Фрукты свежие	100	1,58	0,53	22,11	100,10	
	Салат из свежих помидоров	100	10,17	0,55	3,82	108,01	156
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,45	6,03	20,65	175,50	170
	Рис отварной	150	3,60	4,78	36,44	203,22	180
	Сосиски отварные	90	20,9	10,4	0,2	260	574
	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,04	20,80	85,40	527
	Хлеб пшеничный йодированный (порциями)	70	4,34	0,42	22,96	112,98	
<b>Итого за обед</b>			<b>47,84</b>	<b>22,75</b>	<b>125,164</b>	<b>1045,21</b>	