

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		
День 1	Фрукты свежие	100	1,58	0,53	22,11	100,10	
Обед	Огурцы свежие порциями	60	1,508	1,020	8,067	5,5	
	Суп молочный с крупой	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	0,00	260	574
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	537
	Хлеб пшеничный йодированный (порциями)	70	4,34	0,42	22,96	112,98	
итого за обед			38,448	29,19	125,537	918,92	
День 2							
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	
итого за обед			32,892	27,27	141,275	939,07	
День 3							
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
	Фрикадельки тушеные в соусе	90	9,47	9,27	6,39	147,86	397
	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	
итого за обед			22,306	20,622	112,937	750,81	
День 4							
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
	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	
итого за обед			29,25	13,73	147,65	787,39	
День 5							
обед	Фрукты свежие	100	1,58	0,53	22,11	100,10	
	Борщ с капустой и картофелем	250	8,30	6,32	14,20	140,30	133
	Каша пшенная молочная вязкая	160	1,43	5,31	22,36	143,97	258
	Чай с вареньем	200	1,805	0,221	11,193	52,77	300
	Хлеб пшеничный йодированный (порциями)	70	4,34	0,42	22,96	112,98	
итого за обед			17,455	12,801	92,823	550,12	

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 манная 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	
итого за обед			15,95	11,35	107,43	589,03	
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
	Каша перловая отварная	150	4,32	4,07	29,558	172,20	122
	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	
итого за обед			41,722	21,81	141,773	1050,09	
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	
итого за обед			28,932	28,43	132,135	909,08	
День 4							
обед	Фрукты свежие	100	1,58	0,53	22,11	100,10	
	Рассольник Ленинградский	250	2,30	5,06	15,92	118,50	455
	Рис отварной	150	3,60	4,78	36,44	203,22	180
	Тефтели 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	
итого за обед			25,146	25,532	137,017	877,1	
День 5							
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 крупой (рисовый)	250	7,8	5,1	14,9	150,42	161
	Макаронные изделия отварные	200	4,40	3,93	27,33	187,54	307
	Фрикадельки тушеные в соусе	90	9,47	9,27	6,39	147,86	397
	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	
итого за обед			38,06	19,84	118,31	892,31	