

Утверждаю:

Директор МБОУ «Гашейская СОШ»



П.Н. Бухольцева

Примерное десятидневное меню

Для организации горячего питания обучающихся

МБОУ «Гашейская СОШ»

На 2022-2023 учебный год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Фрукты/ овощи свежие	100	1,58	0,53	22,11	100,10	
	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	
итого за обед			17,05	11,96	105,85	594,89	
День 2							
	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			31,312	26,74	119,165	838,97	
День 3							
	Фрукты/ овощи свежие	100	1,58	0,53	22,11	100,10	
	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	
итого за обед			33,736	21,752	105,947	862,95	
День 4							
обед	Фрукты/овощи свежие	100	1,58	0,53	22,11	100,10	
	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	
итого за обед			18,85	13,15	138,34	655,6	
День 5							
	Суп молочный с мак 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
	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			27,59	25,87	115,55	738,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
	Фрукты/ овощи свежие	100	1,58	0,53	22,11	100,10	
	Пельмени.	120	7,41	6,19	11,02	123,19	
	Каша пшеничная 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/овощи 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	0,02	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	
итого за обед			37,402	21,77	112.235	877,89	
День 3							
	Фрукты/ овощи 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	122,135	899,18	
День 4							
	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	

итого за обед			25,866	24,822	123,95	846,08	
День 5							
	Суп молочный с мак 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	
итого за обед			35,59	24,67	101,05	837,1	