

«Утверждаю»  
 Директор МОУ «Сынтульская СОШ»  
 О.В. Будорагина  
 «31» августа 2023г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**для организации питания обучающихся 5-9 классов Клетинской ООШ**  
**филиале МОУ «Сынтульская СОШ»**

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценност ь, ккал
1 день (понедельник)						
	Каша манная молочная	200	4,52	0,28	29,32	130,4
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб пшеничный	50	3,68	0,47	37,24	152,13
2 день (вторник)						
	Макаронные изделия с сыром	180\30	6,25	9,85	17,55	186,5
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
3 день (среда)						
	Плов из курицы	50\125	14,83	9,16	31,27	267,17
	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,28	20,76	88,20
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
4 день (четверг)						
	Каша молочная рисовая	200	5,00	8,2	30,30	115
	Хлеб пшеничный	40	3,68	0,47	37,24	152,13
	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62
5 день (пятница)						
	Гуляш из свинины	80	11,704	31,009	3,179	339,9
	Пюре картофельное	150	6,05	4,3	42,3	164,2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62
6 день (понедельник)						
	Макаронные изделия с сыром	180\30	6,25	9,85	17,55	186,5
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
7 день (вторник)						
	Каша молочная пшеничная	200	5,6	6,8	33,6	218
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
	Хлеб пшеничный	50	3,68	0,47	37,24	152,13

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценност ь, ккал
8 день (среда)						
	Гречка с печенью и подливой	150\60	8,9	5,5	8,9	118,4
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,28	20,76	88,20
9 день (четверг)						
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45
	Чай с лимоном	200	0,2	0,00	13,6	56
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Котлета	80	12,44	9,24	12,56	183,00
10 день (пятница)						
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20
	Хлеб пшеничный	50	3,68	0,47	37,24	152,13
	Чай с лимоном	200	0,2	0,00	13,6	56