



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Сынтульская СОШ»

О.В.Будорагина

«31 августа» 2023 года

**Примерное десятидневное меню
для организации питания обучающихся 5 – 9 классов
Самыловской ООШ филиала МОУ «Сынтульская СОШ»
Цена 1 д/д 40 руб. 00 коп.**

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценност ь, ккал
ДЕНЬ № 1						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
	Каша манная молочная	200	4,52	0,28	29,32	130,4
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	50	3,68	0,47	37,24	152,13
	Сыр (порционно)	30	6,96	8,85	0,00	108,00
ДЕНЬ № 2						
ВТОРНИК						
	Плов из курицы	50/125	14,83	9,16	31,27	267,17
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62
	Печенье в ассортименте	70	5,6	12,6	45,5	322
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24
ДЕНЬ № 3						
СРЕДА						
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8
	Каша из риса и пшена молочная	200	6,38	6,86	35,77	231,09
	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб пшеничный	50	3,68	0,47	37,24	152,13
	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,52	0,28	132,2
ДЕНЬ № 4						
ЧЕТВЕРГ						
	Рис отварной	150	4,2	0,36	44,22	96,9
	Котлета рыбная	80	15,9	0,9	0,00	72
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62
	Печенье в ассортименте	70	5,6	12,6	45,5	322
ДЕНЬ № 5						
ПЯТНИЦА						
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,00	15,08	60,50
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Фрукты свежие в ассортименте	200	0,80	0,80	19,6	94,00

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
ДЕНЬ № 6						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,00	8,2	30,30	115
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,1
	Хлеб пшеничный	50	3,68	0,47	37,24	152,13
	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,52	0,28	132,2
ДЕНЬ № 7						
ВТОРНИК						
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25
	Биточки куриные	80	13,89	9,71	12,93	228,8
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	79,95
ДЕНЬ № 8						
СРЕДА						
	Рожки с котлетой и подливой	150/60	7,8	8,00	16,20	168,10
	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Овощи свежие	50	1	0,4	2,3	21
ДЕНЬ № 9						
ЧЕТВЕРГ						
	Гречка с печенью и подливой	150/60	8,9	5,5	8,9	118,4
	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Фрукты свежие в ассортименте	200	0,80	0,80	19,6	94
ДЕНЬ № 10						
ПЯТНИЦА						
	Картофельное пюре	150	3,78	2,97	12,8	98,31
	Рыба тушеная с овощами	130	13,87	7,85	6,53	150,00
	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6