


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

Примерное десятидневное меню для организации питания льготной категории обучающихся Клетинской ООШ филиала МОУ «Сынткульская СОШ»

Наименования блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (к/кал)
		Б	Ж	У	
1 день (понедельник)					
Суп с рыбными консервами	250	1,44	19,76	43,16	147,83
Хлеб пшеничный	50	3,82	1,65	25,3	133,33
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
Масло сливочное	20	0,16	16,22	0,02	144,00
2 день (вторник)					
Щи из свежей капусты	240	1,9	5,6	9,1	94,7
Сок фруктовый	200	1,13	0,02	15,2	62
Хлеб ржаной	40	2,76	0,5	21,4	90,81
3 день (среда)					
Суп куриный с вермишелью	250	2,1	2,1	2,8	38,7
Чай с лимоном	200	1,13	0,02	15,2	62
Сыр (порционно)	30	0,62	0,30	0,0	52,00
Хлеб пшеничный	50	3,82	1,65	25,3	133,33
4 день (четверг)					
Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,8	169,34
Сок фруктовый	200	1,01	0,1	11,2	46
Хлеб ржаной	40	2,76	0,5	21,4	90,81
5 день (пятница)					
Суп картофельный с рисом	250	3	1,3	7,6	52
Чай с лимоном	200	1,13	0,02	15,2	62
Хлеб ржаной	40	2,76	0,5	21,4	90,81
Фрукты (свежие в ассортименте)	200	0,80	0,80	19,6	94,00
6 день (понедельник)					
Суп с рыбными консервами	250	1,44	19,76	43,16	147,83
Хлеб пшеничный	50	3,82	1,65	25,3	133,33
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	60
Масло сливочное	20	0,16	16,22	0,02	144,00
7 день (вторник)					
Щи из свежей капусты	240	1,9	5,6	9,1	94,7
Сок фруктовый	200	1,01	0,1	11,2	46
Хлеб ржаной	40	2,76	0,5	21,4	90,81
8 день (среда)					
Суп куриный с вермишелью	250	2,1	2,1	2,8	38,7

Чай с лимоном	200	1,13	0,02	15,2	62
Сыр (порционно)	30	0,62	0,30	0,0	52,00
Хлеб пшеничный	50	3,82	1,65	25,3	133,33
9 день (четверг)					
Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,8	169,34
Сок фруктовый	200	1,01	0,1	11,2	46
Хлеб ржаной	40	2,76	0,5	21,4	90,81
10 день (пятница)					
Суп картофельный с рисом	250	3	1,3	7,6	52
Чай с лимоном	200	1,13	0,02	15,2	62
Хлеб ржаной	40	2,76	0,5	21,4	90,81
Фрукты (свежие в ассортименте)	200	0,80	0,80	19,6	94,00