

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МОУ «Сынтульская СОШ»
 О.В.Будорагина
 «31» августа 2023 года

**Примерное десятидневное меню
 для льготной категории обучающихся
 МОУ «Сынтульская СОШ»
 из расчета 1д/д 40 руб. 1-11классов**

№ реце пт	Наименование блюд		белки	жиры	углеводы	э/ц
1 ДЕНЬ						
	Суп вермишелевый с курицей	250	5,49	5,28	16,33	134,75
	Компот из с/ф	200	0,96	-	51,36	196,72
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68
2 ДЕНЬ						
	Картофельное пюре со слив. м/м,	150	3,26	9,62	18,89	181,5
	Котлета мясная	75	12,44	9,24	12,56	183,00
	Свежий овощ	50	1	0,4	2,3	21
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68
3 ДЕНЬ						
	Суп с рыбными консервами и пшеном	250	8,6	8,4	14,32	167,25
	Рис отвар.	100	7,76	12,99	66,67	414,6
	Запеченная голень кур	85	19,3	16,00	0,06	221,44
	Сок	200	1	-	20,2	84,8
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68
4 ДЕНЬ						
	Гречка рассыпчатая отварная	100	0,25	42,77	0,41	387,59
	Бефстроганов из печени	80	27,89	18,62	11,36	259,70
	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68
5 ДЕНЬ						
	Пельмени со слив.м/м.	150	13,92	6	16,32	241,26
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68

№ реце пт	Наименование блюд		белки	жиры	углеводы	э/ц
6 ДЕНЬ						
	Рассольник с курицей и сметаной	250	2,7	7,2	13,35	123,9
	Блины со сгущ. молоком	150	11,8	10,6	72,9	434
	Бутерброд с колбасой	30/47	15,98	23,04	14,76	330,32
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68
7 ДЕНЬ						
	Суп гороховый с колбасой	250	7,29	5,7	16,99	148,5
	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,9	223,00
	Свежий огурец	50	1	0,4	2,3	21
	Компот из с/ф	200	0,96	-	51,36	196,72
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68
8 ДЕНЬ						
	Картофельное пюре со слив. м/м	150	3,26	9,62	18,89	181,5
	Печень тушеная в соусе	80	9,14	12,6	2,0	157,6
	Свежий овощ	50	1	0,4	2,3	21
	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68
9 ДЕНЬ						
	Суп с колбасными изделиями	250	8,94	10,34	18,89	178,75
	Рис отварной	100	7,76	12,99	66,67	414,6
	Рыба запеченая	100	19,53	4,78	4,19	137,42
	Компот из с/ф	200	0,96	-	51,36	196,72
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68
10 ДЕНЬ						
	Щи с рыбными консервами	250	1,81	4,91	125,25	102,5
	Гречка отварная рассыпчатая	100	0,25	42,77	0,41	387,59
	Колбасные изделия	80	8,32	16	16,96	179,2
	Сок	200	1	-	20,2	84,8
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68