



Утверждаю
 Директор МКОУ "СОПШ"
 с.п.Шорлаково
 А.Т.Теуважев
 09 10 2022 г.

Примерное 10 - дневное меню учащихся на 2022-2023 учебный год.
 Обед.

Возрастная категория от 7 до 11 лет.

Сезон: осень - зима.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Обед	Овощи свежие с маслом растительным	60	0,3	3,9	9,3	40,7	11
	Суп гороховый вегетарианский	200	2,15	1,6	23,87	236,75	37
	Биточки из мяса индейки	100	8,12	17,97	28,48	299,15	265
	Рис отварной	150	1,5	0,1	31,0	79,0	432
	Компот из свежих яблок	200	7,76	0,76	14,86	69,36	124
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	54,33	147
	Хлеб ржаной	70	2,3	0,3	14,8	61,4	283
Итого		820	23,97	25,27	134,87	840,69	
День 2							
Обед	Тертая морковь с сахаром	60	0,957	0,048	4,424	14,338	10
	Борщ со сметаной	200	2,72	7,05	20,87	199,25	59
	Тефтели мясные в томатном соусе	100	9,39	15,19	22,76	252,5	286
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	1,8	13,6	113,0	679
	Кисель	200	0,80	0	15,0	125,9	118
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	54,33	147
	Хлеб ржаной	70	2,3	0,3	14,8	61,4	283
Итого		820	24,907	25,028	105,014	820,718	
День 3							

Обед	Отварная свекла с растительным маслом	60	0,450	4,6	5,35	42,76	18
	Суп перловый со сметаной	200	4,8	4,49	22,8	258,3	74
	Биточки куриные в сметанном соусе	100	9,06	8,25	20,9	179,47	123
	Каша пшенная	150	5,2	1,3	15,7	184,0	679
	Чай с сахаром	200	0,22	4,06	13,3	52,58	133
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	54,33	147
	Хлеб ржаной	70	2,3	0,3	14,8	61,4	283
	Итого	820	23,87	24,0	105,41	832,84	
День 4							
Обед	Салат витаминный	60	0,3	1,9	9,3	40,7	11
	Суп с красной фасолью	200	4,5	2,80	24,95	235,575	45
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	4,97	10,89	9,47	195,91	90
	Рис припущенный	150	8,6	7,4	25,1	210,2	181
	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,2	11,2	82,8	399
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	54,33	147
	Хлеб ржаной	70	2,3	0,3	14,8	61,4	283
	Итого	810	23,41	24,13	107,38	880,915	
День 5							
Обед	Морковь тертая с сахаром	60	0,557	0,048	4,424	14,338	10
	Суп крестьянский со сметаной	200	3,025	3,025	16,5	185,1	39
	Котлеты из говядины	100	11,53	15,1	12,07	161,67	282
	Картофельное пюре	150	3,9	5,61	19,64	170,6	58
	Кисель	200	0,80	0	15,0	125,9	118
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	54,33	147
	Хлеб ржаной	70	2,3	0,3	14,8	61,4	283
	Яблоко	100	0	0	8,0	37,0	368
Итого	920	23,952	24,723	102,994	810,338		
Неделя II							
День I							
Обед	Овощи свежие с маслом растительным	60	0,3	3,9	9,3	40,7	11
	Суп гороховый вегетарианский	200	2,15	1,6	23,87	236,75	37
	Биточки из мяса индейки	100	8,12	17,97	28,48	299,15	265
	Рис отварной	150	1,5	0,1	31,0	79,0	432
	Компот из свежих яблок	200	7,76	0,76	14,86	69,36	124
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	54,33	147

	Хлеб ржаной	70	2,3	0,3	14,8	61,4	283
Итого		820	23,97	25,27	134,87	840,69	
День 2							
Обед	Тертая морковь с сахаром	60	0,957	0,048	4,424	14,338	10
	Борщ со сметаной	200	2,72	7,05	20,87	199,25	59
	Тефтели мясные в томатном соусе	100	9,39	15,19	22,76	252,5	286
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	1,8	13,6	113,0	679
	Кисель	200	0,80	0	15,0	125,9	118
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	54,33	147
	Хлеб ржаной	70	2,3	0,3	14,8	61,4	283
Итого		820	24,907	25,028	105,014	820,718	
День 3							
Обед	Отварная свекла с растительным маслом	60	0,450	4,6	5,35	42,76	18
	Суп перловый со сметаной	200	4,8	4,49	22,8	258,3	74
	Биточки куриные в сметанном соусе	100	9,06	8,25	20,9	179,47	123
	Каша пшеничная	150	5,2	1,3	15,7	184,0	679
	Чай с сахаром	200	0,22	4,06	13,3	52,58	133
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	54,33	147
	Хлеб ржаной	70	2,3	0,3	14,8	61,4	283
	Яблоко	100					
Итого		920	23,87	24,0	105,41	832,84	
День 4							
Обед	Салаг витаминный	60	0,3	1,9	9,3	40,7	11
	Суп с красной фасолью	200	4,5	2,80	24,95	235,575	45
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	4,97	10,89	9,47	195,91	90
	Рис припущенный	150	8,6	7,4	25,1	210,2	181
	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,2	11,2	82,8	399
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	54,33	147
	Хлеб ржаной	70	2,3	0,3	14,8	61,4	283
Итого		810	23,41	24,13	107,38	880,915	
День 5							
Обед	Морковь тертая с сахаром	60	0,557	0,048	4,424	14,338	10
	Суп крестьянский со сметаной	200	3,025	3,025	16,5	185,1	39
	Котлеты из говядины	100	11,53	15,1	12,07	161,67	282
	Картофельное пюре	150	3,9	5,61	19,64	170,6	58

	Кисель	200	0,80	0	15,0	125,9	118
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	54,33	147
	Хлеб ржаной	70	2,3	0,3	14,8	61,4	283
	Яблоко	100	0,8	0,4	8,1	47,0	603
	Итого	920	24,752	25,123	103,094	820,338	
	Итого за период		239,518	246,602	1088,436	8339,002	
	Среднее значение за период		23,96	24,66	108,85	833,9	