

«Утверждаю»

Директор МБОУ Мадеевская ООШ

_____ Н.Ф.Корниенко

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

МБОУ МАДЕЕВСКАЯ ООШ

2022-2023 уч. год

для учащихся 5-9 классов

Наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
1 день					
Завтрак:					
№ 411 Чай с сахаром.	200/15	3,12	3,24	17,7	109,28
Хлеб пшеничный.	40	3,32	0,76	21,44	106,8
Итого:		17,01	15,25	108,1	645,18
Обед:					
№ 43 Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0,92	3,04	5,42	52
№ 520 Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,26	4,68	8,04	123,9
№88 Рыба припущенная	70	22,97	19,8	28,7	389,3
Хлеб ржаной.	40	4,76	3,25	15,28	156
№394 Компот из свежих фруктов	200	1,04	0	26,96	107,44
Итого		36,73	32,77	99,72	941,16
2 день					
Завтрак:					
Хлеб пшеничный.	40	3,32	0,76	21,44	106,8
№414 Кофейный напиток	200	4,58	5,04	21,5	145,34
Итого:		10,94	10,49	54,78	353,37
Обед:					
№82 Щи из свежей капусты с мясом (куры)	250	3,08	1,74	5,42	64,98
№516 Каша гречневая рассыпчатая	150	4,05	4,12	19,5	126,15
№107 Фрикадельки мясные	50	15,04	11,24	6,12	188
Хлеб ржаной.	40	4,76	3,25	15,28	156
№122 Компот из сухофруктов.	200	1,04	0	26,96	107,44
Итого:		20,43	39,99	69,59	682,66
3 день					
Завтрак:					
№693 Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82
Хлеб пшеничный.	40	3,32	0,76	21,44	106,8
Итого:		15,3	12,86	64,3	421,62
Обед:					
№18 Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,84	5,05	5,07	69
№142 Картофель тушеный с мясом.	150	3,68	8,72	9,98	139,7
Хлеб ржаной.	40	4,76	3,25	15,28	156
№394 Компот из свежих фруктов.	200	1,04	0	26,96	107,44
Итого:		18,87	24,25	98,47	742,65
4 день					
Завтрак:					
Хлеб пшеничный.	40	3,32	0,76	21,44	106,8
№377 Чай с лимоном	200	0,11	0	25,5	100,6
Итого:		6,47	5,45	58,58	308,63
Обед:					
№59 Суп с макаронными изделиями с мясом	250	3,78	2	15,5	112,52
№321 ,48 Капуста тушеная с мясом.	150	3,18	6,72	6,98	119,7
Хлеб ржаной.	40	1,04	0	26,96	107,44
№118 Кисель.	200	0,84	5,05	5,07	69

Итого:		8,84	11,77	54,51	408,66
5 день					
Завтрак:					
№411 Чай с сахаром.	200/15	3,12	3,24	17,7	109,28
Хлеб пшеничный.	40	3,32	0,76	21,44	106,8
Итого:		17,01	15,25	108,1	645,18
Обед:					
№28 Помидоры свежие порционно	60	3,08	1,74	5,42	64,98
№516 Макароны отварные со сл. маслом	150	4,05	4,12	19,5	126,15
№260,93 Гуляш.	60	17,2	7,5	5,1	156,8
Хлеб ржаной.	40	4,76	3,25	15,28	156
№394 Компот из свежих фруктов.	200	1,04	0	26,96	107,44
Итого:		30,13	16,61	72,26	611,37
6 день					
Завтрак:					
№411 Чай с сахаром.	200/15	3,12	3,24	17,7	109,28
Хлеб пшеничный.	40	3,32	0,76	21,44	106,8
Итого:		9,48	8,69	50,78	317,31
Обед:					
№52 Салат из отварной свеклы с растительным маслом.	60	0,84	5,05	5,07	69
№297 Рис отварной рассыпчатый.	150	3,38	5,49	25,46	118,55
№108,288 Курица отварная	50	17,8	11,4	0	186,1
№593 Соус красный основной	50	1,1	1,65	2,38	40,09
Хлеб ржаной	40	4,76	3,25	15,28	156
№122 Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44
Итого:		32,7	28,84	90,65	789,7
7 день					
Завтрак:					
№414 Кофейный напиток	200	4,58	5,04	21,5	145,34
Хлеб пшеничный.	40	3,32	0,76	21,44	106,8
Итого:		10,94	10,49	54,58	353,46
Обед:					
№43 Салат из белокочанной капусты с растительным маслом.	60	0,92	3,04	5,42	52
№88 Рыба припущенная	100	22,97	19,8	28,7	160,3
№520,56 Картофельное пюре со сливочным маслом	150	3,26	4,68	8,04	123,9
Хлеб ржаной.	40	4,76	3,25	15,28	156
№414 ,132 Чай с сахаром	200/15	3,12	3,24	17,7	109,28
Итого:		38,81	36,01	90,64	714

8 день						
Завтрак:						
№132	Чай с сахаром.	200	3,12	3,24	17,7	109,28
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,76	21,44	106,8
Итого:			9,48	8,69	39,14	317,31
Обед:						
№65,508	Каша рассыпчатая гречневая с маслом.	150	9,43	6,32	46,69	281,0
№288	Курица тушеная.	60	17,8	11,4	0	186,1
	Хлеб ржаной.	40	4,76	3,25	15,28	156
№118	Кисель	200	0,84	5,05	5,07	69
Итого:			35,91	27,76	72,28	757,08
9 день						
Завтрак:						
№132	Чай с лимоном	200	0,11	0	25,5	100,6
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,76	21,44	106,8
Итого:			6,47	5,45	58,58	308,63
Обед:						
№52	Салат из свежих огурцов с растительным маслом.	60	0,84	5,05	5,07	69
№516	Макаронные отварные со сливочным маслом	150	4,05	4,12	19,5	126,15
№414,106	Тефтели из свинины с соусом красным основным	60/30	15,7	8,9	0,4	144,0
	Хлеб ржаной.	40	4,76	3,25	15,28	156
№394,124	Компот из свежих фруктов.	200	1,04	0	26,96	107,44
Итого:			37,65	28,02	137,52	912,06
10 день						
Завтрак:						
№693	Какао-напиток на молоке.	200	6,2	6,4	22,36	169,82
	Хлеб пшеничный.	50	3,32	0,76	21,44	106,8
Итого:			12,56	11,85	55,44	377,850
Обед:						
№43	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,92	3,04	5,42	52
№520,56	Рис отварной рассыпчатый	150/3	2,1	4,5	14,6	109,0
№260,93	Гуляш	60	17,2	7,5	5,1	156,8
	Хлеб ржаной.	40	4,76	3,25	15,28	156
№122	Компот из сухофруктов.	200	1,04	0	26,96	107,44
Итого:			36,52	25,14	113,26	868,9

Ответственный за организацию питания: _____ /Полоник Е.И./

Повар: _____ /Дерюго Е.П./