

УТВЕРЖДЕНО
 ПРИКАЗОМ № 29/7 от 01.09.2023г.

Директор школы:  /Н.В. Шлома/

**Примерное десятидневное меню приготовляемых блюд для учащихся 5-9 классов
 МБОУ Увельской ООШ на 2023-2024 уч. год.**

Выход блюд, гр.	Наименование Блюда	№сборника рецептурных блюд	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Калорийность, ккал.
Понедельник – 1-й день						
100	Салат из бел. капусты	54-7з	2,67	10,17	10,33	142,88
250	Суп гороховый	54-8с	8,5	5,8	20,35	166,43
100	Тефтели мясные	286	14,73	16,14	18,63	278,75
180	Макароны отварные	54-1г	6,48	5,88	39,36	201,6
200/15	Чай с сахаром	54-2гн	0,20	-	6,5	26,8
30	Хлеб ржаной	Пром.	2,0	0,35	20,0	56,1
20	Хлеб пшеничный	Пром.	1,5	0,17	9,8	46,87
	Пищевая ценность		36,08	38,51	124,97	919,43
Вторник - 2-й день						
100	Салат из свеклы отварн	54-13з	1,38	4,5	7,63	76
250	Щи из свежей капусты	54-1с	5,78	7,03	7,15	115,25
100	Рыба паров.	77	30,0	14,5	2,18	259,18
180	Картофельное пюре	54-11г	3,84	6,24	23,76	167,28
200	Кисель	122	0,1	-	19,6	80
30	Хлеб ржаной	Пром.	2,0	0,35	20,0	56,1
20	Хлеб пшеничный	Пром.	1,5	0,17	9,8	46,87
	Пищевая ценность		44,6	32,79	90,12	800,68
Среда -3-й день						
100	Огурец консерв./свежий	54-2з	0,88	0,13	2,5	14,13
250	Суп с макаронными изд.	54-7с	6,45	3,48	23,13	149,5
100	Мясо кур. отварное	637	21,1	13,6	1,13	206,25
180	Рис отварной	54-6г	4,44	5,76	43,8	244,2
200/15	Чай с сахаром	54-2гн	0,20	-	6,5	26,8
30	Хлеб ржаной	Пром.	2,0	0,35	20,0	56,1
20	Хлеб пшеничный	Пром.	1,5	0,17	9,8	46,87
	Пищевая ценность		36,57	23,49	106,86	743,85
Четверг- 4-й день						
100	Салат из моркови с сах.	95	2,17	0,9	15,4	75
250	Суп крестьянский с перловой крупой	54-10с	6,4	7,23	13,45	144,48
100	Котлета из курицы паров.	54-5м	19,2	4,26	16,75	168,54
180	Каша гречневая рассып.	54-4г	9,96	7,56	43,2	280,44
200	Компот из сухофруктов	54-1хн	0,5	-	19,8	81,0
30	Хлеб ржаной	Пром.	2,0	0,35	20,0	56,1
20	Хлеб пшеничный	Пром.	1,5	0,17	9,8	46,87
	Пищевая ценность		41,73	20,47	138,40	852,43

	Пятница- 5-й день					
100	Винегрет овощной	54-16з	1,0	8,88	6,88	112,17
250	Борщ с капустой и картофелем	54-2с	5,88	6,2	12,65	137,95
280/100	Плов с курицей	04	22,07	18,48	38,8	409,78
200/15	Чай с сахаром	54-2гн	0,20	-	6,5	26,8
30	Хлеб ржаной	Пром.	2,0	0,35	20,0	56,1
20	Хлеб пшеничный	Пром.	1,5	0,17	9,8	46,87
	Пищевая ценность		32,65	34,08	94,63	789,67
	Понедельник - 6-й день					
100	Салат из бел. капусты	54-7з	2,67	10,17	10,33	142,88
250	Суп крестьянский с рисовой крупой	54-11с	6,18	7,22	14,08	146,1
280\100	Жаркое по-домашнему	436	29,92	8,12	23,86	288
200	Кисель	122	0,1	-	19,6	80
30	Хлеб ржаной	Пром.	2,0	0,35	20,0	56,1
20	Хлеб пшеничный	Пром.	1,5	0,17	9,8	46,87
	Пищевая ценность		42,37	26,03	97,67	759,95
	Вторник- 7-й день					
100	Салат из свеклы отварн	54-13з	1,38	4,5	7,63	76
250	Суп гороховый	54-8с	8,5	5,8	20,35	166,43
100	Мясо кур. отварное	637	21,1	13,6	1,13	206,25
180	Каша гречневая рассып.	54-4г	9,96	7,56	43,2	280,44
200/15	Чай с сахаром	54-2гн	0,20	-	6,5	26,8
30	Хлеб ржаной	Пром.	2,0	0,35	20,0	56,1
20	Хлеб пшеничный	Пром.	1,5	0,17	9,8	46,87
	Пищевая ценность		44,64	31,98	108,61	858,89
	Среда- 8-й день					
100	Огурец консерв./свежий	54-2з	0,88	0,13	2,5	14,13
250	Щи из свежей капусты	54-1с	5,78	7,03	7,15	115,25
100	Гуляш	56	24,65	22,36	5,95	216,25
180	Макароны отварные	54-1г	6,48	5,88	39,36	201,6
200	Компот из сухофруктов	54-1хн	0,5	-	19,8	81
30	Хлеб ржаной	Пром.	2,0	0,35	20,0	56,1
20	Хлеб пшеничный	Пром.	1,5	0,17	9,8	46,87
	Пищевая ценность		41,79	35,92	104,56	731,20
	Четверг- 9-й день					
100	Винегрет овощной	54-16з	1,0	8,88	6,88	112,17
250	Суп крестьянский с перловой крупой	54-10с	6,4	7,23	13,45	144,48
100	Котлета из курицы пар.	54-5м	19,2	4,26	16,75	168,54
180	Картофельное пюре	54-11г	3,84	6,24	23,76	167,28
200/15	Чай с сахаром	54-2гн	0,20	-	6,5	26,8
30	Хлеб ржаной	Пром.	2,0	0,35	20,0	56,1
20	Хлеб пшеничный	Пром.	1,5	0,17	9,8	46,87
	Пищевая ценность		34,14	27,13	97,14	722,24

	Пятница- 10-й день					
100	Салат из моркови с сах.	95	2,17	0,9	15,4	75
250	Суп с макаронными изд.	54-7с	6,45	3,48	23,13	149,5
280/10 0	Плов с курицей	04	22,07	18,48	38,8	409,78
200	Кисель	122	0,1	-	19,6	80
30	Хлеб ржаной	Пром.	2,0	0,35	20,0	56,1
20	Хлеб пшеничный	Пром.	1,5	0,17	9,8	46,87
	Пищевая ценность		34,29	23,38	126,73	817,25

Повар: Лаш /Пасканная Е.П./

Учитель, и/о соцпедагога . Аш /Капошко А.В./

