

МКОУ «Шаттинская СОШ»

Утверждено:

Директор МКОУ

«Шаттинская СОШ»

/В.Д.Демкина/

приказ № 99 от «31» 08 2022 г.



Десятидневное меню на 2022-2023 учебный год

1-4 классы

Дни	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
1	Обед					
	Борщ со сметаной	250/10	6,4	10,03	11,5	171,04
	Биточки (мясо птицы)	80	12,38	18,15	10,74	258
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
	Винегрет	100	1,36	6,18	8,44	94,80
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
	йогурт	100	7	2	11,3	
	Итого за день:					1013,78
2	Обед					
	Суп куриный с вермишелью	200	5,8	4,02	10,16	91,66
	Плов из птицы	210	20,30	17	32,69	377
	Салат свекольный	100	1,1	8,2	8	17,6
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	178,6
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
	Масло порц	15	0.00	8.2	0.1	75

	сок	200	0.12	0.22	23.36	
	Итого за день:					945.86
3	Обед					
	Борщ со сметаной	210	9,09	12,99	35,18	295
	Запеканка из творога со сметаной	150/15	23,16	19,56	21,32	362,5
	Масло (порциями)	15	0,00	8,2	0,1	75,00
	Сыр(порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
	Чай сладкий	200	0.1	8.2	0.1	41.3
	снежок	200	3.21	3.31	4.88	134
	Итого за день:					1026.2
4	Обед					
	Суп гороховый	250	9,83	8,88	16,8	169,34
	Рыба запеченная с картофелем по-русски	240	11,2	10,1	28,5	237
	Нарезка из свежих помидоров и огурцов с р/м	100	1,16	6,15	3,8	74,2
	Кисель	200	0,11	0,12	25,1	119,2
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
	фрукт	100	0.4	0.4	9.8	94
	Итого за день:					910.74
5	Обед					
	Суп харчо	200	4,97	6,19	21,3	152,84
	Курица отварная в соусе	100	22,4	18,23	7,03	276,25
	Макаронные изделия отварные	150	6,62	5,42	31,73	202,14
	Салат капустный	100	1,41	5,08	9,02	87,4
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
	Чай с молоком	200	0.42	0.59	6.46	86
	фрукт	100	1.09	0.33	22.84	95
	Итого за день:					985.63
6	Обед					
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,89	6,59	13,5	159,8
	Птица тушенная в сметанном	100	22,4	18,23	7,03	276,25

	соусе					
	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5
	Винегрет	100	1,36	6,18	8,44	94,80
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
	фрукт	100	9,34	0,12	8,73	53
	Итого за день:					980,15
7	Обед					
	Рассольник ленинградский	250	6,36	8,9	11,81	158,34
	Запеканка картофельная с мясом	240	18,27	20,54	28,74	372,49
	Салат свекольный с р/м	100	1,4	8,2	8,0	110,0
	Чай сладкий	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
	конфеты	100	1	0,33	23	252
	Итого за день :					1107,63
8	Обед					
	Щи из свежей капусты	200	5,1	10,72	33,42	251
	Рыба тушеная в томате с овощами	200	23,16	19,56	21,32	362,5
	Масло (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	178,60
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
	Кисломолочный продукт	100	2,7	2,5	10,8	79
	Итого за день:					1028,6
9	Обед					
	Суп вермишелевый на мясо-костном бульоне	200	7,66	8,58	17,14	176,42
	Тефтели рыбные	100	99,8	10,2	19,4	221,8
	Рис отварной	150	6,65	5,37	36,68	209,7
	Нарезка из свежих помидоров и огурцов с р/м	100	1,1	6,15	3,8	74,2
	кисель	200	0,11	0,12	25,1	119,2
	Хлеб	30	3,2	1,4	14,3	82

	пшеничный					
	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	94
	итого					978.32
10	Обед					
	Борщ	250/10	6,4	10,03	11,55	171,04
	Котлета (мясо или птица)	80	7,86	7,98	9,32	140,98
	Гречка отварная	150	5,5	4,8	30,2	194
	Чай молочный	200	2,35	0,1	3,3	21,42
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
	Салат витаминный	100	1,41	5,08	9,02	87,4
	сок	200	0.12	0.22	23.36	94
	Итого за день:					969.02

5-11 классы

Дни	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
1	Борщ со сметаной	250/10	9	9,2	15,4	240,2
	Компот	200	0,06	0,02	14,5	55,2
	Бутерброд с маслом	45	4,73	15,7	27,98	153,4
	Хлеб пшеничный	20	15,	0,6	10,0	52,4
	Итого					501,6
2	Плов	250	21,6	18,1	46,38	446
	Винегрет	100	1,36	6,18	8,44	94,60
	Какао с молоком	200	0,22	0,18	0	178,6
	Хлеб	20	1,5	0,6	10,0	52,4
	Итого					
3	Гуляш	100	24,9	22	7,7	326
	Гречка отварная	180	4,2	1,1	21,3	110
	Салат из тушенной моркови	80	1,23	0,74	11,1	57,3
	Чай с лимоном	200/7	0,02	0,0	14	28
	Хлеб	20	1,5	0,6	10	52,4
	Итого					573,7
						122
4	Суп гороховый	250	6,4	2,2	20	157
	сдоба	45	4,71	13,14	17,44	119,2
	кисель	200	4,08	3,54	17,58	104,8
	Хлеб	40	1,5	0,6	10	
	Итого					562,4
5	Курица отварная в соусе	100	10,4	20	21,2	224
	Макароньы отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
	Чай молочный	200	4,1	3,3	15,63	86
	Салат капустный	100	1,41	5,08	9,02	87,4
	хлеб	20	1,5	0,6	10	52,4
	Итого					705,54
						317,8
6	Суп с мясными фрикадельками	250	8,89	6,59	13,5	
	Компот	200	0,6	0,09	32,01	132,8
	Хлеб	20	1,5	0,6	10	52,4
	Масло порц.	10	0	8,20	0,10	75
	Итого					578,0
						224
7	Курица тушеная с овощами	100	10,4	120	21,3	
	Гречка отварная	180	4,2	6,6	26,8	184
	Салат витаминный	100	3,52	3,72	25,49	145,2
	Чай сладкий	200	0,2	0	15	52,4
	Хлеб	20	1,5	0,6	10	52,4
	Итого					658,0

8	Борщ	220	12,3	6,1	59,5	342
	Какао с молоком	200	3,4	3,28	13,81	176
	Хлеб	20	1,5	0,6	10	52,4
	Сдоба	40	6,4	8,2	13,4	157
	Итого					727,4
9	Курица с рисом	100\180	10,5	4,4	14,7	287,6
	Кисель	200	0,06	0,02	14,6	55,2
	Хлеб	20	1,5	0,6	10	52,4
	Бутерброд с маслом	45	4,73	15,75	27,98	192,5
	Итого					587,7
10	Котлета	100	5,8	9,8	12,9	211,86
	Макаронны отварные	180	6,62	5,62	31,73	202,14
	Хлеб	20	1,5	0,6	10	52,4
	Салат из тушеной свеклы	100	1,6	1,8	7,9	102,4
	Чай молочный	200	2,35	0,1	3,3	52,9
	Итого					621,3