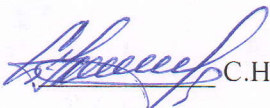


УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СШ № 10»


С.Н. Голованова
«30» августа 2023г.

ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное МЕНЮ
на 2023 – 2024 учебный год (осенне-зимний период)
для организации питания обучающихся 5-11 классов (льготная категория)
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Зугрэсская средняя школа № 10 г. Харцызска»

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | |
|-----------------|--|--------|------------------|--------------|---------------|----------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность калл |
| 1 НЕДЕЛЯ | | | | | | |
| 5-11кл. | День 1 | | | | | |
| 71 | Овощи сезонные | 100 | 1,09 | 0,2 | 3,8 | 43 |
| 81 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,8 |
| 294/315 | Биточек мясной в сметано-томатном соусе | 100/50 | 14,9 | 18,6 | 13,3 | 291,7 |
| 164 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150/5 | 6,5 | 4,7 | 33,8 | 203 |
| 352 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,3 | 3,3 | 24,8 | 142 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,28 | 13,36 | 66,6 |
| 323/325 | Фрукты сезонные | 200 | 0,74 | 0,74 | 18,13 | 81,4 |
| | ИТОГО | | 36,94 | 33,34 | 138,32 | 1033 |
| 5-11кл. | День 2 | | | | | |
| 24 | Салат из сезонных овощей | 100 | 1,08 | 12,1 | 3,48 | 127,2 |
| 87 | Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 8,61 | 8,4 | 14,34 | 167,25 |
| 216 | Сосиска отварная | 75/5 | 8,55 | 25,2 | ---- | 261 |
| 296 | Картофель отварной с маслом сливочным | 150/5 | 2,82 | 4,25 | 22,64 | 140,1 |
| 326/330 | Компот из свежих плодов или сухофруктов | 200 | 0,04 | - | 24,76 | 94,2 |

| | | | | | | |
|-----------------|--|---------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,28 | 13,36 | 66,6 |
| | ИТОГО | | 28,3 | 50,71 | 108,1 | 997,4 |
| 5-11кл. | День 3 | | | | | |
| 10 | Салат из сезонных овощей | 100 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,4 |
| 74 | Рассольник Ленинградский со сметаной | 250/10 | 2,1 | 5,11 | 16,59 | 120,8 |
| 202 | Гуляш | 130 | 13,28 | 20,7 | 5,85 | 317,9 |
| 145 | Каша вязкая с маслом сливочным (ячневая, пшеничная, пшенная) | 150/5 | 4,7 | 4,7 | 25,8 | 165 |
| 354 | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,9 | 25,8 | 154 |
| 3 | Гренка с сыром с маслом сливочным | 30/15/5 | 7,71 | 6,32 | 19,68 | 168 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,28 | 13,36 | 66,6 |
| 323,325 | Фрукты сезонные | 200 | 1,8 | --- | 16,2 | 80 |
| | ИТОГО | | 37,11 | 41,19 | 131,48 | 1112,7 |
| 5-11кл. | День 4 | | | | | |
| 108 | Овощи сезонные | 50 | 1,56 | 2,87 | 3,3 | 45,3 |
| 77 | Суп из овощей со сметаной | 250/10 | 2,1 | 7,48 | 11,69 | 123 |
| 236 | Жаркое по- домашнему с мясом | 225 | 17,5 | 20,3 | 28,0 | 364,9 |
| 326/330 | Компот из свежих фруктов или с/ф | 200 | 0,04 | --- | 24,76 | 94,2 |
| 410 | Ватрушка с творогом | 100 | 13,52 | 14,27 | 5,96 | 204,8 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,28 | 13,36 | 66,6 |
| | ИТОГО | | 37,36 | 45,2 | 87,07 | 898,8 |
| 5-11кл. | День 5 | | | | | |
| 15 | Салат из сезонных овощей | 100 | 0,9 | 5,0 | 2,6 | 61 |
| 87/88 | Суп с клецками | 250/65 | 5,0 | 6,1 | 25,6 | 178 |
| 262/315 ,587 | Тефтели мясные в соусе | 120/50 | 26,9 | 12,52 | 0,06 | 221 |
| 144 | Каша рассыпчатая (гречневая, пшенная) с маслом сливочным | 150/5 | 10,9 | 14,85 | 60,0 | 420 |
| 188 | Запеканка из творога со сметаной | 100/15 | 17,5 | 15,4 | 16,0 | 276 |
| 418 | Сок фруктовый | 200 | 0,4 | 0,4 | 23,2 | 96 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| | ИТОГО | | 66,16 | 54,75 | 156,98 | 1393 |
| 2 НЕДЕЛЯ | | | | | | |
| 5-11кл. | День 6 | | | | | |
| 52/71 | Овощи сезонные | 100 | 0,72 | 0,9 | 2,9 | 11 |
| 60 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/10 | 2,3 | 5,2 | 14,0 | 114 |

| | | | | | | |
|----------------|--|---------|------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------|
| 255 | Печень по – строгановски или | 75/50 | 16,57 | 14,03 | 4,4 | 231,3 |
| 260/315 | Рулет с луком и яйцом в сметанно-томатном соусе | 70/50 | 9,62 | 7,81 | 7,42 | 138 |
| 292 | Рис отварной с маслом сливочным | 150/5 | 3,8 | 5,8 | 40,3 | 230 |
| 418 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | --- | 21,2 | 92 |
| 3 | Гренка с сыром и с маслом сливочным | 30/15/5 | 6,92 | 8,77 | 14,8 | 162,6 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,28 | 13,36 | 66,6 |
| | ИТОГО | | 33,95/ 27,0 | 34,98/ 28,76 | 110,96/ 113,98 | 907,5/ 814,2 |
| 5-11кл. | День 7 | | | | | |
| 27 | Салат из сезонных овощей | 60 | 0,06 | 2,11 | 2,64 | 49,9 |
| 83/84 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/25 | 7,29 | 5,7 | 16,99 | 148,5 |
| 196 | Поджарка из рыбы | 125 | 20,3 | 14,0 | 10,3 | 247,4 |
| 298 | Пюре картофельное с маслом сливочным | 150/5 | 3,2 | 5,6 | 23,3 | 157 |
| 350 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | - | 15,2 | 63 |
| 410 | Ватрушка с творогом | 100 | 9,0 | 14,1 | 29,2 | 279 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,28 | 12,36 | 66,6 |
| 323,325 | Фрукты сезонные | 200 | 3,2 | 0,8 | 43,4 | 187,4 |
| | ИТОГО | | 45,89 | 42,59 | 153,39 | 1198,8 |
| 5-11кл. | День 8 | | | | | |
| 71/52 | Овощи сезонные | 100 | 1,8 | --- | 1,6 | 18 |
| 36 | Свекольник с яйцом со сметаной | 250/10 | 2,27 | 5,38 | 10,98 | 98,7 |
| 279 | Рагу из курицы | 200 | 12,9 | 10,5 | 17,6 | 217 |
| 418 | Сок фруктовый | 200 | 0,4 | 0,4 | 23,2 | 96 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,28 | 13,36 | 66,6 |
| 448 | Оладьи (со сметаной, повидлом или сгущенным молоком) | 100/20 | 7,61 | 9,55 | 51,6 | 281,4 |
| | ИТОГО | | 27,62 | 26,11 | 117,97 | 780,7 |
| 5-11кл. | День 9 | | | | | |
| 72 | Салат из сезонных овощей | 100 | 1,9 | 4,7 | 6,5 | 74,3 |
| 76 | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 250/10 | 2,2 | 5,3 | 14,7 | 112 |
| 294 | Котлета мясная | 100/5 | 14,7 | 16,6 | 9,9 | 259,4 |
| 165 | Макароны отварные с сыром | 170/5 | 11,8 | 10,2 | 26,2 | 251 |
| 326/330 | Компот из свежих фруктов или с/ф | 200 | 0,2 | --- | 27,9 | 113 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,28 | 13,36 | 66,6 |

| | | | | | | |
|----------------|--|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 323,325 | Фрукты сезонные | 200 | 3,0 | --- | 42,0 | 182 |
| | ИТОГО | | 41,0 | 37,56 | 170,1 | 1199,3 |
| 5-11кл. | День 10 | | | | | |
| 82 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,5 |
| 283 | Плов с курицей | 225 | 20,1 | 16,9 | 42,3 | 405 |
| 420 | Ряженка | 200 | 6,0 | 6,4 | 8,2 | 114 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,28 | 13,36 | 66,6 |
| | Кондитерские изделия | 30 | 3,38 | 3,77 | 35,79 | 190,2 |
| | ИТОГО | | 34,81 | 30,19 | 116,79 | 880,3 |