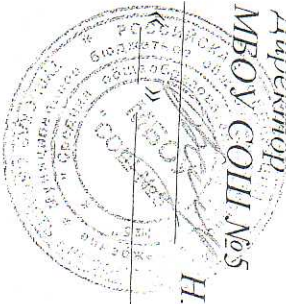


«СОГЛАСОВАНО»

Директор

МБОУ СОШ №5



Н.А. Вартамян
2022г

«УТВЕРЖДАЮ»

Инициальный предприниматель

Инициальный предприниматель

Беррикова Ольга Владимировна



О.В. Безрукова
2022г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся

в общеобразовательных учреждениях

с 7 до 11 лет

на 2023 учебный год

07.08
Инициальный предприниматель

№ рецептуры	Наименование блюда	Понедельник, 1 неделя					Энергетическая ценность
		г	г	г	г	г	
	Масса						
	Белки						
	Жиры						
	Углеводы						
	ккал						

Обед							
Вторник, 1 неделя							
Итого за обед							
Пром.	Пром.	Пром.	Пром.	Пром.	Пром.	Пром.	Пром.
7	Салат из моркови	80	0,88	8,08	7,28		105,6
144	Суп картофельный гороховый	200	6,56	6,64	12,16		134,96
54-1г-2020	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8		196,8
395	Сосиска отварная	60	6,24	12,54	0		138,0
54-3с-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5		35,3
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3		75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9		58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4		78,5
Итого за обед		800	25,28	34,76	102,34		823,76

Обед							
Среда, 1 неделя							
Итого за обед							
Пром.	Пром.	Пром.	Пром.	Пром.	Пром.	Пром.	Пром.
17	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2		102
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4		93,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9		233,7
54-23м-2020	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12		151,8
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6		66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9		58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4		78,5
Итого за обед		800	36	25	104,2		785,2

Обед							
Четверг, 1 неделя							
Итого за обед							
Пром.	Пром.	Пром.	Пром.	Пром.	Пром.	Пром.	Пром.
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3		12,8
54-7с-2020	Макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5		119,6
54-8г-2020	Капуста тушеная	150	3,7	4,4	14,6		113,5
390	Ежик «тефтели с рисом»	100	9,5	15,3	11,4		221
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8		81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9		58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4		78,5
Итого за обед		770	23,9	23,9	93,9		685,1

Обед							
Пятница, 1 неделя							
Итого за обед							
Пром.	Пром.	Пром.	Пром.	Пром.	Пром.	Пром.	Пром.
25	Салат из сырых овощей	100	1,1	6,1	3,7		65
134	Рассольник «Ленинградский»	200	1,85	5,4	13,28		110
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	240	24,1	22,5	20,7		381,5
507	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1		96
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9		58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4		78,5
Итого за обед		800	31,85	35,5	88,08		789,7

Пятница, 1 неделя

Обед					
Итого за обед					
	770	24,16	17,7	98,32	648,4
54-2з-2020	Огулец в нарезке	60	0,5	0,1	8,5
128	Борщ из свежей капусты	200	1,46	4	76
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	203,5
54-1р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	147,3
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	78,5
Итого за обед					

Понедельник, 2 неделя

Обед					
Итого за обед					
	720	37	21,8	91,5	708,9
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	85,8
155	Суп лапша с курицей	200	11,7	6,9	145,8
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18,5	7,4	273,2
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	78,5
Итого за обед					

Вторник, 2 неделя

Обед					
Итого за обед					
	800	28,52	36,08	110,42	878,8
17	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	102
155	Суп с крупой	200	1,28	4,06	96,24
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	196,8
54-7м-2020	Шницель мясной	90	16,44	15,72	265,56
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	78,5
Итого за обед					

Среда, 2 неделя

Обед					
Итого за обед					
	760	34,84	25,08	101,52	771,32
22	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	66
54-5с-2020	Суп с фрикадельками мясными	200	8,64	6,06	144,82
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	233,7
54-25м-2020	Курпач тушеная с морковью	90	12,7	5,2	113,7
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	78,5
Итого за обед					

54-2з-2020	Огулец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
142	Пи из свежей капусты	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-2м-2020	Гуляши из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		760	30,7	23,9	103,4	750

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растит. маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
145	Суп фасолевый	200	3,92	4,28	16,12	118,64
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-3м-2020	Голубцы ленивые	100	8,4	7,6	6,4	128,4
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		790	21,62	25,78	90,52	680,04

Обед