



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Долбенкинская ООШ»

 /Е.Ф.Манухина/

« 11 » 10 2021 года

**Примерное 10-дневное меню (обеды)
питания обучающихся 5-9 классов
МБОУ «Долбенкинская ООШ»
на 2020-2021 учебный год**

День п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1 день	№ 112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144
	№ 511	Рис отварной	200	4,76	7,85	2,35	224,6
	374	Рыба тушеная	100	14,35	5,03	6,02	146,2
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	№ 685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58
				35,34	19,64	51,44	681,4
2 день	№ 38	Суп картофельный с рыбой	250	4,54	2,01	10,52	75,68
	№ 492	Плов из птицы	200	17,8	18,48	33,46	380
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	№639	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110
				36,3	21,27	80,56	674,28
3 день	№ 88	Щи из св.капусты на мясном бульоне	250	2,57	5,15	7,90	124,75
	№ 608	Котлеты мясные	120	18,66	13,86	18,84	274,5
	№4	Каша гречневая	200	4,41	6,96	46,32	245,1
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	№ 693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56
				34,22	30,71	118,24	930,51
4 день	№ 157	Солянка домашняя	250	5,2	7,1	8,7	126,8
	374	Рыба тушеная	100	14,35	5,03	6,02	146,2
	№ 312	Картофельное пюре	150	3,07	0,02	20,44	137,25
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	№ 648	Кисель	200	0,00	0,00	15,3	49,60
				26,58	12,87	51,84	568,45
5 день	№ 50	Суп картофельный с фрикадельками	250	9,64	10	12,29	174,74
	№489	Рагу из птицы	200	9,08	14,56	20,3	296,5
	№ 332	Макароны отварные	200	7,14	0,74	25,6	209,90
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	№ 685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58
				38,72	29,08	85,57	847,74
6 день	№ 112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144
	374	Рыба тушеная	100	14,35	5,03	6,02	146,2
	№4	Каша гречневая	200	4,41	6,96	46,32	245,1
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	№639	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110
				36,09	15,75	104,61	753,9
7 день	№ 88	Щи из св.капусты на мясном	250	2,57	5,15	7,90	124,75

		бульоне					
	№ 413	Сосиска отварная	100	6,54	8,11	12,4	174,02
	№ 332	Макароны отварные	200	7,14	0,74	25,6	209,90
	№ 685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
				29,11	17,78	73,28	675,27
8 день	№ 38	Суп картофельный с рыбой	250	4,54	2,01	10,52	75,68
	№ 492	Плов из птицы	200	17,8	18,48	33,46	380
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	№ 399	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
				27,3	21,41	65,56	656,28
9 день	№ 157	Солянка домашняя	250	5,2	7,1	8,7	126,8
	№ 436	Жаркое по-домашнему	200	9,78	14,1	19,88	326,2
	№ 51	Салат из отварной свеклы	100	1,42	6,09	10,2	93,9
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	№ 693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56
				24,98	32,03	83,96	833,06
10 день	№ 50	Суп картофельный с фрикадельками	250	9,64	10	12,29	174,74
	№ 608	Котлеты мясные	120	18,66	13,86	18,84	274,5
	№ 312	Картофельное пюре	150	3,07	0,02	20,44	137,25
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	№ 685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58
				44,23	27,66	78,95	753,09
		Итого за 10 дней		332,87	228,20	794	7373,98