

Утверждаю
 Директор МБОУ Суетовской СШ
 _____ С. В. Панова
 _____ 2023г.

**Примерное десятидневное меню питания обучающихся
 муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
 Суетовской школы
 Ярцевского района Смоленской области
 (горячие обеды 1-4 классы)**

7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	№ технологической карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
ДЕНЬ 1						
Обед:						
Салат из моркови	№11	60	0,732	4,254	3,984	57,498
Суп гороховый на курином бульоне	№02021	240	7,128	4,344	15,93 6	142,632
Запеканка вермишелевая с курицей	№47	170	33,44	28,64	7,04	379,56
Хлеб	№1	30	2,1	0,9	15,5	75,0
Чай	№10031	200	0	0	9,98	39,9
Итого		700	43,4	38,138	52,44	695,04
ДЕНЬ 2						
Обед:						
Салат Витаминный	№01033	60	0,642	9,3	6,204	110,374
Свекольник	№02003	250	4,525	10,32 5	8,45	167,9
Плов	№33	160	13,867	9,6	26,75 6	232,889
Хлеб	№1	30	2,1	0,9	15,5	75,0
Компот из сухофруктов	№10049	200	0,8	1,2	26,48	92,26
Итого		700	21,934	31,32	83,39	678,423

				5		
ДЕНЬ 3						
Обед:						
Суп картофельный с вермишелью	№02019	250	4,05	9,125	14,4	154,775
Картофельное пюре + рыбные котлета	№07005 №08005	60/160	14,09/3,834	6/8,892	12,93/25,5	205,34/198,56
Хлеб	№1	30	2,1	0,9	15,5	75,0
Напиток сок. сод.	№27	200	0,04	0	11,98	48,46
Итого		700	24,824	28,107	84,13	728,715
ДЕНЬ 4						
Обед:						
Суп деревенский	№02062	250	4,975	11,125	11,225	182,175
Каша молочная пшенная	№04031	200	7,48	11,18	26,96	239,2
Печенье		20				
Хлеб	№1	30	2,1	0,9	15,5	75,0
Чай с лимоном	№10030	200	0,2	0,04	10,213	42,28
Итого		700	14,755	23,245	63,898	538,655
ДЕНЬ 5						
Обед:						
Суп картофельный	№02011	250	4,75	7,33	18,38	170,8
Гуляш с гречкой	№07014 №08001	70/150	11,48/8,37	5,91/8,42	2,46/3,707	110,62/258,72
Хлеб	№1	30	2,1	0,9	15,5	75,0
Компот из сухофруктов	№10049	200	0,8	1,2	26,48	92,26
Итого		700	27,5	23,76	99,89	707,4
ДЕНЬ 6						
Обед:						
Суп рисовый	№02043	250	4,875	5,812	26,625	238,25
Макаронны с сыром	№54	20/180	9,28	10	31,26	218
Хлеб	№1	30	2,1	0,9	15,5	75,0
Вафли		20				
Чай	№10031	200	0	0	9,98	39,9

Итого		700	16,255	16,71	83,36	571,15
ДЕНЬ 7						
Обед:						
Салат из свеклы	№01003	60	0,774	4,272	4,896	61,56
Щи	№42	250	4,675	9,5	6,325	144,875
Тушёный картофель с курицей	№08010	160	2,8	8,384	18,24	167,952
Хлеб	№1	30	2,1	0,9	15,5	75,0
Компот из сухофруктов	№10049	200	0,8	1,2	26,48	92,26
Итого		700	11,149	24,256	71,441	541,647
ДЕНЬ 8						
Обед:						
Салат из моркови	№11	60	0,732	4,254	3,984	57,498
Суп рыбный	№02039	210	8,967	4,032	13,65	142,044
Котлета с гречкой	№07005, №08001	50/150	14,09/8,37	6/8,42	12,93/37,07	205,31/258,72
Хлеб	№1	30	2,1	0,9	15,5	75,0
Компот из сухофруктов	№10049	200	0,8	1,2	26,48	92,26
Итого		700	35,059	24,806	109,614	830,832
ДЕНЬ 9						
Обед:						
Суп вермишелевый	№02019	250	4,05	3,125	14,4	154,775
Каша молочная рисовая	№04032	200	7,36	5,94	42,18	253,48
Хлеб	№1	30	2,1	0,9	15,5	75,0
Печенье		20				
Чай с лимоном	№10030	200	0,2	0,04	10,213	42,28
Итого		700	13,71	10,005	82,293	525,535
ДЕНЬ 10						
Обед:						
Суп картофельный с гречкой	№02042	250	4,875	5,812	26,625	238,25
Овощи	№07038	200	8,86	18,38	14,88	262,1

тушеные						
Хлеб	№1	50	3,5	1,5	25,83	125
Напиток соко. сод.	№10001	200	0,04	0	11,98	48,46
Итого		700	17,275	25,69 2	79,31 5	673,81

СТОИМОСТЬ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ СОСТАВЛЯЕТ 70,11РУБ.