

  
 «Утверждаю»  
 Директор МБОУ «Придорожная СШ»  
 имени А.С. Новикова-Приболя.  
 Царапкин В.Ф.

Примерное цикличное 10-дневное меню горячего  
 питания для обеспечения питания детей с 7 до 11 лет  
 «Салтыковской ОШ» - филиал МБОУ «Придорожная СШ»  
 имени А.С. Новикова-Приболя.  
 На 2 полугодие 2024 года

№ рец. по сбор нику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность, в ккал
			Б	Ж	У	
<b>Обед 1 день, понедельник</b>						
45	Салат из свежей капусты	60 - 100	3.1	3.5	27.1	67.5
87	Суп вермишелевый с мясом птицы	200-250	7	8	40	260
202	Макароны отварные с маслом сл.	120	10.7	1.3	68.4	335
260	Ёжики	70	10.1	4.6	15.5	143
7	Хлеб ржаной	60	13	3	40	250
355	Кисель	200	0.20	0.0	18.9	78
17	Печенье	40	7.5	11.8	74.2	417
	<b>Итого:</b>		<b>51.6</b>	<b>32.2</b>	<b>284.1</b>	<b>1550.5</b>
<b>Обед 2 день, вторник</b>						
102	Суп гороховый с курицей	200-250	4.4	2.4	8.9	66
304	Рис отварной с маслом сливочным	120	6.7	0.7	78.9	344
234	Котлеты /соус	70/30	14.8	10.2	4.7	161.6
7	Хлеб ржаной	60	13	3	40	250
349	Компот из сухофруктов	200	0.80	0.0	14.2	60
8	Вафли	40	3.4	30.20	64.7	539
	<b>Итого:</b>		<b>43.1</b>	<b>46.5</b>	<b>211.4</b>	<b>1420.6</b>
<b>Обед 3 день, среда</b>						
88	Щи с мясом птицы	200-250	1	3.8	2.1	38
305	Каша пшеничная с маслом сливочным	120	4.7	1.1	26.1	135
235	Рыба тушеная с овощами	70/30	15.2	35	0.0	91
7	Хлеб ржаной	60	13	3	40	250
382	Какао	200	4.5	3.2	81	379
8	Сушки	40	16	1	70	336
	<b>Итого:</b>		<b>54.4</b>	<b>47.1</b>	<b>219.2</b>	<b>1229</b>
<b>Обед 4 день, четверг</b>						
87	Суп рыбный из консервы	200-250	4	1.8	10	62
302	Гречка отварная с маслом сливочным	120	12.6	3.3	62.1	313
262	Гуляш из куриной грудки	70/30	11.2	4.3	2.2	92.5
7	Хлеб ржаной	60	13	3	40	250
349	Компот	200	0.8	0.0	14.2	60
8	Сушки	40	16	1	70	336
	<b>Итого:</b>		<b>57.6</b>	<b>13.4</b>	<b>198.5</b>	<b>1113.5</b>

**Обед 5 день, пятница**

53	Салат из свёклы с маслом растит.	60-100	1.5	0.1	8.8	43
98	Суп рисовый с фрикадельками	200-250	19	5	13	179
202	Макаронны отварные с маслом слив.	120	10.7	1.3	68.4	335
262	Гуляш из свинины	70	14	4.2	2.6	148
7	Хлеб ржаной	60	13	3	40	250
355	Кисель	200	0.2	0.0	18.9	78
8	Печенье	40	7.5	11.8	74.2	417
	<b>Итого:</b>		<b>65.9</b>	<b>25.4</b>	<b>225.9</b>	<b>1450</b>

**Обед 6 день, понедельник**

82	Борщ с мясом птицы	200-250	4.4	3.6	5.5	63
302	Гречка отварная с маслом слив.	120	12.6	3.3	62.1	313
260	Котлеты	70/30	14.8	10.2	4.7	161.6
7	Хлеб ржаной	60	13	3	40	250
382	Какао	200	4.5	3.2	81	379
8	Сушки	40	16	1	70	336
	<b>Итого:</b>		<b>65.3</b>	<b>24.3</b>	<b>263.3</b>	<b>1502.6</b>

**Обед 7 день, вторник**

45	Салат из капусты и моркови	60-100	3.1	3.5	27.1	67.5
102	Суп гороховый с мясом птицы	200-250	4.4	2.4	8.9	66
202	Макаронны отварные с маслом слив.	120	10.7	1.3	68.4	335
260	Гуляш из куриной грудки	70	25.2	7.4	0	170
7	Хлеб ржаной	60	13	3	40	250
349	Компот из сухофруктов	200	0.80	0.0	14.2	60
8	Вафли	40	3.4	30.2	64.7	539
	<b>Итого:</b>		<b>60.6</b>	<b>47.8</b>	<b>223.3</b>	<b>1487.5</b>

**Обед 8 день, среда**

82	Суп вермишелевый с мясом птицы	200-250	7	8	40	260
304	Рис отварной с маслом сливочным	120	6.7	0.7	78.9	344
262	Гуляш из свинины	70	11.6	18.2	2.3	219.4
7	Хлеб ржаной	60	13	3	40	250
355	Кисель	200	0.20	0.0	18.9	78
8	Сухари	40	10	2.3	73.9	397
	<b>Итого:</b>		<b>48.5</b>	<b>32.2</b>	<b>254</b>	<b>1548.4</b>

**Обед 9 день, четверг**

88	Щи с мясом птицы	200-250	1	3.8	2.1	38
202	Макаронны отварные с маслом сл.	120	10.7	1.3	68.4	335
262	Ёжики	70	10.1	4.6	15.5	143
7	Хлеб ржаной	60	13	3	40	250
379	Кофейный напиток	200	6	4.8	71.2	337
8	Печенье	40	7.5	11.8	74.2	417
	<b>Итого:</b>		<b>48.3</b>	<b>29.3</b>	<b>271.4</b>	<b>1520</b>

**Обед 10 день, пятница**

45	Салат из свежей капусты с мор.	60-100	3.1	3.5	27.1	67.5
98	Суп рисовый с фрикадельками	200-250	19	5	13	179
171	Каша пшеничная с маслом сл.	120	4.7	1.1	26.1	135
235	Рыба тушеная с овощами	70/30	15.2	3.5	0.0	91
7	Хлеб ржаной	60	13	3	40	250
349	Компот из сухофруктов	200	0.80	0.0	14.2	60
8	Сушки	40	16	1	70	336
	<b>Итого:</b>		<b>71.8</b>	<b>17.1</b>	<b>190.4</b>	<b>1118.5</b>