

Утверждаю:

Директор МАУ "Школьник"

Новикова Е.А.

" 01 " сентября 2023 г.

Согласованно:

Директор МКОУ ССЦ №6

И.В. Зайцева

" 01 " сентября 2023 г.



### Десятидневное меню с 12 лет и старше обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

1-й день

129	Суп с рисом из мяса (говядина, курица)	250	7,57	11,46	19,71	213,00
423	Тефтели из мяса (курица, говядина)	60/50	8,81	12,39	9,82	186,00
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,220	3,940	19,070	127,500
588	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,00
5045	Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	94,00
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>24,00</b>	<b>28,45</b>	<b>93,29</b>	<b>681,50</b>

2-й день

129	Рассольник со сметаной из мяса (говядина, курица)	250/10	7,57	11,46	19,71	213,00
	Яйцо вареное	40	0,950	4,450	3,850	48,000
279	Макаронные изделия отварные	150	6,66	9,03	42,38	181,67
	Сок фруктовый	200	1,40	0,40	22,10	98,00
5045	Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	94,00
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>19,94</b>	<b>26,00</b>	<b>117,68</b>	<b>634,67</b>

3-й день

110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной из мяса (говядина, курица)	250/10	8,20	21,90	12,70	282,00
448	Жаркое по-домашнему (курица, тушенка)	180	16,98	15,12	21,17	201,60
591	Кисель из концентрата	200	0,20	0,04	25,40	52,00
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	94,00
	<b>Итого:</b>	<b>700,00</b>	<b>20,54</b>	<b>15,82</b>	<b>76,21</b>	<b>347,60</b>

4-й день

138	Суп гороховый из мяса (говядина, курица)	250	5,970	8,990	24,230	202,000
423	Котлета из мяса (курица, говядина)	90	11,14	12,15	3,71	268,20
472	Картофельное пюре	150	6,53	10,88	33,00	134,17
588	Компот (из сухофруктов, свежих фруктов)	200	0,35	0,06	22,79	93,00
5045	Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	94,00
	<b>Итого:</b>	<b>740,00</b>	<b>27,35</b>	<b>32,74</b>	<b>113,37</b>	<b>791,37</b>

5-й день

148	Суп с макаронными изделиями с курицей	250	9,70	23,90	15,50	315,00
401	Гуляш из мяса (говядина, курица)	50/50	18,10	22,55	4,48	293,30
465	Рис отварной	150	2,44	3,94	25,65	194,25
588	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,00
5045	Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	94,00
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>33,64</b>	<b>51,05</b>	<b>90,32</b>	<b>957,55</b>



1	Прием пищи, наименование блюда 2	масса порции 3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл) 7
			Б 4	Ж 5	У 6	

1-й день						
131	Суп картофельный с рыбными консервами (рыба)	250	8,23	15,84	20,11	256,00
423	Тефтели из мяса (курица, говядина)	60/50	8,81	12,39	9,82	186,00
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,22	3,94	19,07	127,50
588	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,00
5045	Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	94,00
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>24,65</b>	<b>32,83</b>	<b>93,69</b>	<b>724,50</b>

2-й день						
44	Салат из белокочанной капусты с м/р	60	1,16	3,66	3,37	43
табл.25 стр.573	Сельдь соленая	30-40	5,220	7,125	0,000	67,200
138	Суп гороховый из мяса (говядина, курица)	250	5,97	8,99	24,23	202,00
472	Картофельное пюре	150	6,525	10,875	33,000	134,170
591	Кисель из концентрата	200	0,20	0,04	25,40	52,00
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	94,00
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>16,06</b>	<b>20,57</b>	<b>112,27</b>	<b>482,17</b>

3-й день						
120	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной из мяса (говядина, курица)	250/10	4,138	6,138	22,487	163,000
448	Жаркое по-домашнему (курица, тушенка)	180	16,98	15,12	21,17	201,60
588	Компот (из сухофруктов, свежих фруктов)	200	0,350	0,060	22,790	93,000
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	94,00
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>24,83</b>	<b>21,98</b>	<b>96,09</b>	<b>551,60</b>

9-й день						
148	Суп с макаронными изделиями с курицей	250	9,700	23,900	15,500	315,000
401	Гуляш из мяса (говядина, курица)	50/50	18,10	22,55	4,48	293,30
465	Рис отварной	150	2,44	3,94	25,65	194,25
588	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,00
5045	Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	94,00
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>33,64</b>	<b>51,05</b>	<b>90,32</b>	<b>957,55</b>

10-й день						
161	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,776	11,040	30,150	244,000
310	Рыба запеченая	90	29,010	11,160	7,610	180,000
279	Макаронные изделия отварные	150	6,660	9,030	42,380	181,670
588	Компот (из сухофруктов, свежих фруктов)	200	0,350	0,060	22,790	93,000
5045	Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	94,00
	<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>45,156</b>	<b>31,950</b>	<b>132,57</b>	<b>792,670</b>