мии«Утверждаю»

Директор МБОУ «Устьянская СОШ»

Бурлинского района

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.М.Куприенко

# Примерное меню

**для учащихся Устьянской СОШ филиал «Лесная ООШ» на 2022-2023 учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Продукты |  | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
| **1 день** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная молочная | манка  сахар  соль  молоко | 30  5  3  20 | 250 | **2,65** | **1,87** | **20,50** | **67,8** |
| Чай сладкий | чай  сахар  вода | 10  20 | 2**00** | **0,32** |  | 23,80 | **58** |
| Хлеб с маслом и повидлом | Хлеб  масло сливоч.  повидло | 50  10  40 | 100 | **5,74** | **0,98** | **25,9** | 1**07,20** |
|  |  |  |  |  |  |  | **433,05** |
| **Макароны отварные**  **Котлета мясная**  **подлив** | *Макароны*  *Масло сливочное*  *Котлета* |  | 200/25  80 | 2,26 | 0,14 | 14,66 | 209,90  143,38 |
| **Кофейный напиток** | *Молоко*  *Сахар*  *Кофейный напиток* |  | 200 | 4,20  0  0,4 | 4,8  0  0,38 | 7,05  14,97  0,76 | 118,80 |
| **Хлеб** | *Хлеб пшеничный йодированный* |  | 50 | 5,74 | 0,98 | 25,9 | 107,20 |
| **Всего:** |  |  |  | 10,34 | 4,1 | 56,7 | **579,28** |
| ***2 ДЕНЬ*** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Продукты | норма | выход | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность |
| **Каша ячневая**  **молочная** | Круппа ячневая сахар  соль  молоко сух,  масло слив | 30  10  3  20  10 | **250** | 7,168 | 8,063 | 32,412 | 222,78 |
| **Чай сладкий** | чай  сахар | 1  20 | **200** | 0,32 |  | 23,80 | 58 |
| **Хлеб с маслом** | ***хлеб***  ***масло сливочное*** | **50**  **10** | **60** | **2,03** | **8,60** | **0,44** | **129,10** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  | 409,88 |
| **Суп гороховый с**  **биточек**  **С сухариками** | *Картофель*  *Морковь*  *Лук репчатый*  *горох*  *Масло сливочное* |  | **200** | 0,7  0,2  0,15  4,6  0,03 | 0  0  0  0,32  5,2 | 6,9  1,12  0,86  11,54  0,07 | 216,86  143,38 |
| **Чай с сахаром** | *Чай чёрный*  *Сахар* |  | **200** | 0,32 | - | 23,8 | 58 |
| **Хлеб с сыром** | *Хлеб пшеничный йодированный* |  | **100** | 8,2 | 1,24 | 128,5 | 131,60 |
| **Всего:** |  |  |  | 25,21 | 26,83 | 76,84 | **549,84** |
|  | | **3 ДЕНЬ** | | | | | |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп вермишелевый молочнный** | *вермишель*  *соль*  *сахар*  *молоко*  *масло слив,* | **30**  **3**  **20**  **20**  **10** | **25**0 | 5,50 | 4,90 | 12,30 | 331,20 |
| **Чай сладкий** | *Чай черный*  *сахар* | **3**  **20** | **200** | 0,32 |  | 23,80 | 58 |
| **Хлеб с маслом и сыром** |  | **50**  **10**  **40** | **100** | 7,8 | 8,9 | 18,5 | 164,90 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  | 554,10 |
| **Картофельное пюре с подливом и**  **тефтеля** | *картофель*  *Масло сливочное*  *Молоко*  *тефтеля* | **150**  **10**  **10**  **70** | 250 | 3,94 | 9,01 | 43,94 | 128,32  218,27 |
| **Сок натуральный** | *Сок натуральный* | **200** | 200 | 1,6 | 1,65 | 17,3 | 92 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб** | *Хлеб пшеничный йодированный* | **50** | 50 | 19,09 | 26,6 | 48,29 | 107,20 |
| **Всего:** |  |  |  | 24,63 | 37,26 | 109,53 | **545,79** |
| ***4 ДЕНЬ*** | | | | | | | |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша рисов-ая молочная** | Рис  сахар  соль  молоко  масло сливочное | 30  20  3  20  10 | 250 | 7,70 | 10 | 68,9 | 308,60 |
| **Чай сладкий** | Чай черный  сахар | 1  20 | 200 | 0,32 |  | 23,80 | 58 |
| **Хлеб с маслом**  **и повидлом** | Хлеб йодированный  масло сливочное  повидло | **50**  **10**  **40** | 100 | 2,51 | 0,04 | 3,93 | 28,8 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  | 395,40 |
| **Борщ с тушёнкой и сметанной** | *Тушёнка говяж.*  *Капуста*  *Масло сливочное*  *Масло растительное*  *Лук репчатый*  *Морковь*  *Томат-паста* |  | 250 | 21,87 | 18,76 | 21,12 | 323,09 |
| **Чай с сахаром** | *Чай*  *Сахар* |  | 200 | 3,08 | 3,25 | 23,13 | 58 |
| **Хлеб** | *Хлеб пшеничный йодированный* | 50 | 50 | 4,1 | 0,7 | 18,5 | 107,20 |
| **Всего:** |  |  |  | 29,5 | 22,76 | 64,05 | **488,29** |
| ***5 ДЕНЬ*** | | | | | | | |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Гречка отварная с маслом** | гречка  соль  масло | 80  3  5 | 200 | 4,74 | 5,55 | 27,45 | 171,91 |
| **Чай сладкий** | чай черный  сахар | 1  20 | 200 | 3,08 |  | 23,8 | 58 |
| **Хлеб с маслом** | Хлеб пшеничный  йодированный  масло сливочное | 50  10 | 50 | 2,03 | 8,60 | 0,44 | 129,10 |
|  |  |  |  |  |  |  | 359,01 |
| **Каша манная молочная** | *Крупа манная*  *Молоко*  *Масло сливочное* | 30  10  10 | 200 | 28,06 | 18,93 | 56,65 | 267,95 |
| **Чай с сахаром** | *Чай*  *Сахар* | 1  20 | 200 | 0,32 | - | 23,8 | 58 |
| **Хлеб с маслом и повидлом** | *Хлеб пшеничный йодированный* | 50  10  40 | 50 | 4,1 | 0,7 | 18,5 | 129,10  40 |
| **Всего:** |  |  |  | 32,48 | 19,63 | 98,95 | **495,05** |
| ***6 ДЕНЬ*** | | | | | | | |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша кукурузная**  **молочная** | Круппа кукурузная  сахар  соль  масло сливочное | 30  20  3  10 | **250** | 6,21 | 5,28 | 27,90 | 184 |
| **Чай сладкий** | Чай черный  сахар | 1  20 | 2**00** | 0,32 |  | 23,8 | 58 |
| **Хлеб с масло**м и **повидлом** | Хлеб пшеничный йодироованный  масло сливочное  повидло | 50  10  40 | 100 | 2,51 | 0,04 | 3,93 | 28,08 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  | 270,08 |
| **Плов с курицой** | *Рис*  *Морковь*  *Масло растительное*  *Курица*  *Лук* | 90 50  20  80  10 | 200/250 | 15,27 | 11,33 | 55,78 | 240,56 |
| **Какао на молоке** | *Какао*  *Молоко*  *Сахар* | 10  20  20 | 200 | 1,6 | 1,65 | 17,3 | 177,56 |
| **Хлеб** | *Хлеб пшеничный йодированный* | 70 | 70 | 5,74 | 0,98 | 25,9 | 107,20 |
| **Всего:** |  |  |  | 22,61 | 13,96 | 98,98 | 525,32 |
| ***7 ДЕНЬ*** | | | | | | | |
| **Суп лапша молочна**я | Лапша  молоко  сахар  соль  масло сливочное | 30  20  10  3  5 | 200 | 6,52 | 2,12 | 3,65 | 128,5 |
| **Чай сладкий** | чай черный  сахар | 1  20 | 200 | 0,32 |  | 23,8 | 58 |
| **Хлеб с маслом** | хлеб йодированный  масло сливочное | 50  10 | 50 | 2,03 | 8,60 | 0,44 | 129,10 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  | 315,60 |
| **Суп картофельный с сайрой** | *Сайра*  *Масло сливочное*  *Картофель*  *Морковь*  *Лук репчатый*  *Масло сливочное* | 70  80  50  10  10  10 | 250 | 14,19 | 28,36 | 17,2 | 280,18 |
| **Чай сладкий** | *Чай*  *Сахар* | 30  20 | 200 | 0,32 | - | 23,8 | 58 |
| **Хлеб с маслом и сыром** | *Хлеб пшеничный йодированный* | 50 | 50 | 4,1 | 0,7 | 18,5 | 156 |
| **Всего:** |  |  |  | 18,61 | 29,06 | 59,5 | **494,18** |
| ***8 ДЕНЬ*** | | | | | | | |
| **Каша геркулесовая молочная** | **геркулес**  **масло сливочное**  **сахар**  **соль** | **20**  **5**  **10**  **3** | **200** | **816** | **9,84** | **47,80** | **129,10** |
| **Чай сладкий** | Чай черный  сахар | 1  20 | 200 | 0,32 |  | 23,8 | 58 |
| **хлеб с маслом и сыром** | **хлеб йодированный**  **масло сливочное**  **сыр** | **50**  **10**  **40** | **100** | **7,8** | **8,9** | **18,5** | **164,90** |
| **Каша гречневая**  **Подлив**  **Биточек** | *Гречка*  *Соль*  *Морковь*  *Лук репчатый*  *Масло сливочное*  *биточек* | 100  10  10  10  5  80 | 150/80 | 3,25 | 5,52 | 14,06 | 253,33  143,38 |
| **Чай сладкий** | *Чай*  *Сахар* | 1  20 | 200 | 1,6 | 1,65 | 17,3 | 58 |
| **Хлеб** | *Хлеб пшеничный йодированный* | 70 | 70 | 5,74 | 0,98 | 25,9 | 107,20 |
| **Всего:** |  |  |  | 10,59 | 8,55 | 57,26 | **561,91** |
| ***9 ДЕНЬ*** | | | | | | | |
| **Каша пшённая молочная** | пшено  масло сливочное  соль  молоко сухое | 30  5  3  20 | 200 | 5,63 | 8,8 | 72,40 | 314,28 |
| **Чай сладкий** | чай черный  сахар | 1  20 | 200 | 0,32 |  | 23,8 | 58 |
| **Хлеб с маслом** | хлеб йодированный  масло сливочное | 50  10 | 50 | 2,03 | 8,60 | 0,44 | 129,10 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  | 501,38 |
| **Рассольник со сметаной** | *Перловка*  *Масло сливочное*  *Тушёнка*  *Лук*  *Томат*  *Огурцы*  *картофель* | 10  10  70  10  10  10  50 | 250 | 7,25 | 8,12 | 45,96 | 290,55 |
| **Кампот из сухофруктов** | *сухофрукты*  *Сахар*  *вода* | 30  20  10 | 200 | 0,44 | - | 30,14 | 110 |
| **Хлеб** | *Хлеб пшеничный йодированный* | 50 | 50 | 4,1 | 0,7 | 18,5 | 107,20 |
| **Всего:** |  |  |  | 11,79 | 8,82 | 94,6 | **507,50** |
| ***10 ДЕНЬ*** | | | | |  |  | |
| **Макароны отварные с маслом** | макароны  соль  масло сливочное | 80  3  5 | 200 | 2,26 | 0,14 | 14,66 | 209,90 |
| **Чай сладкий** | чай черный  сахар | 1  20 | 200 | 0,32 |  | 23,80 | 58 |
| **Хлеб с маслом и повидлом** | хлеб йодированный  масло сливочное  повидло | 50  10  40 | 50 | 2,51 | 0,04 | 3,93 | 28,08 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  | 296,70 |
| **Каша рисовая молочная** | *Рис*  *Молоко*  *Сахар*  *Масло сливочное* | 50  20  10  10 | 250 | 5,99 | 7,83 | 39,11 | 308,60 |
| **Чай сладкий** | *Чай*  *Сахар* | 1  20 | 200 | 3,08 | 3,52 | 23,13 | 58 |
| **Хлеб с маслом** | *Хлеб пшеничный йодированный*  *Масло сливочное*  *повидло* | 90  15  40 | 175 | 19,09 | 26,6 | 48,29 | 129,10 |
| **Всего:** |  |  |  | 28,16 | 37,95 | 110,53 | 495,70 |