«Утверждаю»

Директор МБОУ «Устьянская СОШ»

Бурлинского района

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.М.Куприенко

# Примерное меню

**для учащихся МБОУ «Устьянская СОШ» на 2022-2023учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Продукты | Норма | | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
| **1ДЕНЬ** | | | | | | | | |
| **Суп картофельный с рыбными фрикадельками** | *Картофель*  *Морковь*  *Лук репчатый*  *Масло растительное*  *Рыба* | 150  10  15  5  40 | | 200/25 | 3,6 | 3,12 | 12,6 | 144,0 |
| **Сок фруктовый** | *Сок яблочный* | 200 | | 200 | 1,0 | - | 18,2 | 76,0 |
| **Хлеб** | *Хлеб пшеничный йодированный* | 70 | | 70 | 5,74 | 0,98 | 25,9 | 133,0 |
| **Всего:** |  |  | |  | 10,34 | 4,1 | 56,7 | **353,0** |
| ***2 ДЕНЬ*** | | | | | | | | |
| **Котлета мясная,**  **Овощное рагу** | *Котлета*  *Картофель*  *Морковь*  *Свекла*  *Капуста*  *Лук репчатый*  *Томат-паста*  *Масло растительное* | 100  100  40  40  50  15  10  10 | | 100/150 | 20,79 | 26,13 | 34,54 | 458,92 |
| **Компот из сухофруктов** | *Сухофрукты*  *Сахар* | 30  20 | | 200 | 0,32 | - | 23,8 | 93,0 |
| **Хлеб** | *Хлеб пшеничный йодированный* | 50 | | 50 | 4,1 | 0,7 | 18,5 | 95,0 |
| **Всего:** |  |  | |  | 25,21 | 26,83 | 76,84 | **646,92** |
|  | | ***3 ДЕНЬ*** | | | | | | |
| **Каша пшеничная молочная** | *Пшено*  *Молоко*  *Сахар*  *Масло сливочное* | 50  20  10  10 | | 250 | 3,94 | 9,01 | 43,94 | 292,74 |
| **Чай сладкий** | *Чай*  *Сахар* | 200  20 | | 200 | 1,6 | 1,65 | 17,3 | 685,85 |
| **Хлеб с маслом и сыром** | *Хлеб пшеничный йодированный*  *Масло сливочное*  *Сыр* | 90  15  60 | | 175 | 19,09 | 26,6 | 48,29 | 517,26 |
| **Всего:** |  |  | |  | 24,63 | 37,26 | 109,53 | **1495,85** |
| ***4 ДЕНЬ*** | | | | | | | | |
| **Гуляш,**  **Рис отварной** | *Говядина*  *Рис*  *Масло сливочное*  *Масло растительное*  *Лук репчатый*  *Морковь*  *Томат-паста* | 70  80  10  10  10  15  10 | | 150/50 | 21,87 | 18,76 | 21,12 | 323,09 |
| **Кофейный напиток с сахаром** | *Кофейный напиток*  *Молоко*  *Сахар* | 10  20  20 | | 200 | 3,08 | 3,25 | 23,13 | 132,02 |
| **Огурцы свежие** | *Огурцы свежие* | | 50 | 50 | 0,45 | 0,05 | 1,3 | 7,0 |
| **Хлеб** | *Хлеб пшеничный йодированный* | | 50 | 50 | 4,1 | 0,7 | 18,5 | 95,0 |
| **Всего:** |  | |  |  | 29,5 | 22,76 | 64,05 | **557,11** |
| ***5 ДЕНЬ*** | | | | | | | | |
| **Рыба (морская) тушеная в томатном соусе,**  **Рожки отварные со сливочным маслом.** | *Рыба морская*  *Лук репчатый*  *Томат-паста*  *Морковь*  *Масло растит*  *Рожки*  *Масло сливочное* | | 120  10  10  40  10  80  10 | 100/150 | 28,06 | 18,93 | 56,65 | 512,31 |
| **Компот из сухофруктов** | *Сухофрукты*  *Сахар* | | 30  20 | 200 | 0,32 | - | 23,8 | 93,0 |
| **Хлеб** | *Хлеб пшеничный йодированный* | | 50 | 50 | 4,1 | 0,7 | 18,5 | 95,0 |
| **Всего:** |  | |  |  | 32,48 | 19,63 | 98,95 | **700,31** |
| ***6 ДЕНЬ*** | | | | | | | | |
| **Суп гороховый с гренками** | *Горох*  *Картофель*  *Морковь*  *Масло растительное*  *Хлеб для гренок* | | 20  150  20  10  50 | 200/25 | 15,27 | 11,33 | 55,78 | 389,96 |
| **Чай сладкий** | *Чай*  *Сахар* | | 1  20 | 200 | 1,6 | 1,65 | 17,3 | 685,85 |
| **Хлеб** | *Хлеб пшеничный йодированный* | | 70 | 70 | 5,74 | 0,98 | 25,9 | 133,0 |
| **Всего:** |  | |  |  | 22,61 | 13,96 | 98,98 | 1208,81 |
| ***7 ДЕНЬ*** | | | | | | | | |
| **Сосиска**  **Каша гречневая** | *Сосиска*  *Крупа гречневая*  *Масло сливочное*  *Морковь*  *Лук репчатый*  *Масло растительное* | | 70  80  10  10  10  5 | 50/150 | 14,19 | 28,36 | 17,2 | 380,8 |
| **Компот из сухофруктов** | *Сухофрукты*  *Сахар* | | 30  20 | 200 | 0,32 | - | 23,8 | 93,0 |
| **Хлеб** | *Хлеб пшеничный йодированный* | | 50 | 50 | 4,1 | 0,7 | 18,5 | 95,0 |
| **Всего:** |  | |  |  | 18,61 | 29,06 | 59,5 | **568,8** |
| ***8 ДЕНЬ*** | | | | | | | | |
| **Щи из свежей капусты со сметаной** | *Капуста белокочанная*  *Картофель*  *Морковь*  *Помидоры*  *Лук репчатый*  *Петрушка*  *Укроп*  *Масло растительное*  *Сметана* | | 50  100  10  10  10  3  3  10  10 | 200/10 | 3,25 | 5,52 | 14,06 | 121,84 |
| **Чай сладкий** | *Чай*  *Сахар* | | 1  20 | 200 | 1,6 | 1,65 | 17,3 | 685,85 |
| **Хлеб** | *Хлеб пшеничный йодированный* | | 70 | 70 | 5,74 | 0,98 | 25,9 | 133,0 |
| **Всего:** |  | |  |  | 10,59 | 8,55 | 57,26 | **940,69** |
| ***9 ДЕНЬ*** | | | | | | | | |
| **Вермишель отварная с маслом**  **Котлета** | *Вермишель*  *Масло сливочное*  *Котлета* | | 80  10  100 | 150/100 | 7,25 | 8,12 | 45,96 | 290,55 |
| **Кисель из сухофруктов** | *Сухофрукты*  *Сахар*  *Крахмал* | | 30  20  10 | 200 | 0,44 | - | 30,14 | 119,74 |
| **Хлеб** | *Хлеб пшеничный йодированный* | | 50 | 50 | 4,1 | 0,7 | 18,5 | 95,0 |
| **Всего:** |  | |  |  | 11,79 | 8,82 | 94,6 | **505,29** |
| ***10 ДЕНЬ*** | | | | | |  |  | |
| **Каша рисовая молочная** | *Рис*  *Молоко*  *Сахар*  *Масло сливочное* | | 50  20  10  10 | 250 | 5,99 | 7,83 | 39,11 | 251,28 |
| **Кофейный напиток** | *Кофейный напиток*  *Молоко*  *Сахар* | | 10  20  20 | 200 | 3,08 | 3,52 | 23,13 | 132,02 |
| **Хлеб с маслом и сыром** | *Хлеб пшеничный йодированный*  *Масло сливочное*  *Сыр* | | 90  15  60 | 175 | 19,09 | 26,6 | 48,29 | 517,26 |
| **Всего:** |  | |  |  | 28,16 | 37,95 | 110,53 | 900,56 |