

Согласовано
Директор МАОУ СШ №6

Генеральный директор
ООО «ОТП «Народный»

_____ Г.В. Ващанова

_____ Н.Н. Герасимов

«___» _____ 2022 г.

«___» _____ 2022г

**Примерное 10 ти дневное меню для учащихся
МАОУ СШ № 6 (12-18 лет) Обеды**

Прием пищи	Наименовани е блюда	Вес блюда	Пищевые Белки	вещества Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1	День 1						
	Щи из свежей капусты с тушенкой	250/20/10	2,3	6,3	10,4	108	124
	Котлета куриная в соусе	100	17,7	15,7	8	247	413
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,15	16,15	11,0	44,7	232
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	25,95	85	638
	Хлеб ржано- пшеничный	40/20	4,02	0,52	25,95	121	
	Итого за обед		29,75	28,87	117,05	860	
Неделя 1	День 2						
	Борщ украинск с мясом и сметаной	250/12,5/10	2,8	6,5	13,5	129	113
обед	Котлета рыбная в соусе	100	10,6	5,9	5,6	115	374
	Картофельно е пюре	200	4,3	6,4	29,5	191	520
	Компот из сухофруктов	200	0,25	0,05	21,82	85	638
	Хлеб ржано- пшеничный	40/20	4,02	0,52	25,95	121	
	Итого за обед		21,97	19,37	96,37	641	
Неделя 1	День 3						

	Суп гороховый с мясом	250/12,5	8,4	6,2	20,0	171	139
	Курица тушенная в смет соусе	100	14,48	13,44	7,12	154	493
Обед	Картофель отварной с маслом	200	5,4	6,7	28,9	200	518
	Кисель из ягод	200	0,11	0,08	13,5	56	640
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,02	0,52	25,95	121	
	Итого за обед		32,41	26,94	95,02	702	
Неделя 1	День 4						
	Суп макаронный с курицей	250/12,5	7,2	7,2	15,9	159	140
Обед	Мясо тушеное в соусе	100	15,7	14,5	4,5	154	433
	Рагу из овощей	150	2,6	6,9	11,2	128	224
	Компот из свежих плодов	200	0,25	0,05	21,85	85	631
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,02	0,52	25,92	121	
	Итого за обед		29,77	29,17	79,37	647	
Неделя 1	День 5						
	Рассольник домашний с мясом	250/12,5/10	5,4	5,9	14,9	138	131
Обед	Жаркое домашнему	200	24,8	13,3	16,6	313	436
	Капуста квашеная	70	1,3	0,4	3,7	60	
	Компот из сухофруктов	200	0,25	0,05	21,82	85	638
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,02	0,52	25,92	121	
	Итого за обед		34,47	19,77	79,24	657	
Неделя 2	День 1						
	Борщ украинский с мясом	250/12,5/10	2,8	6,58	13,5	129	113

Обед	Гуляш мясной	100	16,39	8,44	3,5	158	437
	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,15	6,15	44,7	276	508
	Кисель из ягод	200	0,11	0,08	13,05	50	640
	Итого за обед		32,47	21,69	100,7	734	
Неделя 2	День 2						
	Суп картофельный с крупой с мясом	250/13	6,2	7,9	23,2	188	161
Обед	Курица тушенная в смет соусе	100	5,9	5,7	1,7	139	493
	Макароны отвар	200	5,66	6,1	36,0	225	516
	Компот из сухофруктов	200	0,25	0,05	21,82	85	638
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,02	0,52	25,95	121	
	Итого за обед		22,03	20,27	108,6	758	
Неделя 2	День 3						
	Щи из св капусты с мясом и сметаной	250/12,5/10	2,3	6,3	10,4	108	124
Обед	Пудинг творожный с сгущ молоком	200/20	8,8	8,2	9,4	141	362
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	28,0	109	631
	Хлеб ржано-пшеничный		4,02	0,52	25,95	121	
	Итого за обед		24,47	21,37	118,4	755	
Неделя 2	День 4						
	Рассольник ленинградский с мясом и смет	250/12,5/10	5,7	6,89	15,3	159	132
Обед	Бефстроганов	100	11,6	12,1	22,9	168	423
	Картофельное пюре	200	4,3	6,4	29,5	191	520
	Компот из ягод	200	0,11	0,08	13,05	56	640

	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,02	0,52	25,95	121	
	Итого за обед		25,2	26,0	86,7	695	
Неделя 2	День 5						
	Щи из св капусты с рыбн консерв	250/17	8,1	12,7	10,09	178	124
	Котлета мясная в соусе	100	11,1	13,2	11,2	171	451
	Рагу из овощей	200	3,5	9,3	14,9	171	224
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,04	23,2	75	631
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,02	0,52	25,95	121	
	Итого за обед		22,9	35,7	85,3	749	

Итого по обедам

Белки 442
Жиры 301
Углеводы 1027
Калорийность 7580