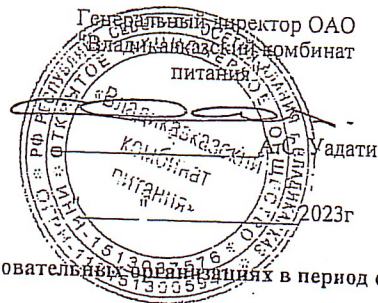


СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 22 г. Удаты
 Литохова З.С.
 4.09.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:



20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в общеобразовательных организациях в период с 12:00 до 16:00

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1	39/М	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1	4,32	5,88	66,19
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,53	4,9	7,94	82,42
	293/М	Куры запеченные с маслом сливочным, 90/5	95	21,6	14,2	0,07	210,04
	202/М	Макароны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2
День 2		Итого за Обед	780	35,94	25,17	101,44	773,84
	45/М	Салат из белокочанной капусты	60	1,01	4,1	2,98	53,15
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	5,3	14,64	115,11
	268/М	Котлеты из говядины	90	13,24	10,86	12,6	201,29
	487	Овощи тушеные	150	2,65	3,4	11,76	89,67
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
День 3		Итого за Обед	790	26,07	24,71	99,71	730,16
	99/К	Салат Осенний	60	1,1	5,15	7,67	81,71
	95/М	Рассольник домашний со сметаной, 200/5	205	1,57	6,01	10,87	104,45
	291/М	Плов с индейкой	200	26,19	10,39	35,82	348,98
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	15,42	63,6
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2
День 4		Итого за Обед	735	34,03	22,37	100,13	748,44
	62/К	Салат морковный	60	0,78	3,06	4,14	47,97
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,7	2,44	15,42	102,7
	278/М	Тефтели из говядины	90	13,7	9,69	8,16	174,59
	139/М	Капуста тушеная	150	3,64	5,38	14	119,7
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
День 5		Итого за Обед	800	39,6	0,72	23,79	118,8
	55/М	Салат из свеклы с соевым огурцом	60	30,10	21,85	99,73	720,45
	100	Суп Минестроне	200	0,75	5,06	3,72	63,85
	232/М	Рыба запеченная с маслом сливочным, 90/5	95	1,51	3,18	7,56	65,21
	128/М	Картофельное пюре	150	20,16	7,80	3,45	165,08
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	3,24	6,82	22,25	163,78
		Хлеб пшеничный	40	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	94
		Итого за Обед	805	39,6	0,72	23,79	118,8
				33,37	24,03	98,67	748,66