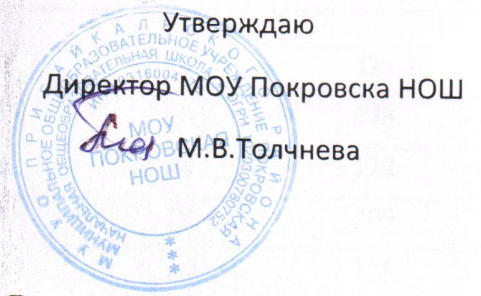


Согласовано:



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации одноразового питания обучающихся с 6 до 11 лет

В МОУ Покровская НОШ Прибайкальского района

На 2022-2023 учебный год

День недели	Наименование блюд	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Эн.ценность к/кал
	1 неделя					
<b>Понедельник</b>						
<b>Обед</b>						
	плов	180	14,14	11,7	11	321,2
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,8	16,7	178
	Кисель	200	1,4	0	28	122
	Конфета	50	5,1	4	10	209
	кукуруза	60	0,68	0,3	0,5	154
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,62</b>	<b>16,8</b>	<b>66,2</b>	<b>984,2</b>
<b>Вторник</b>						
<b>Обед</b>						
	Картофельное пюре	150	3	1,9	7,3	208
	Капуста тушеная	90	8,9	1,2	15,2	334,56
	Хлеб /сыр	40/15	8,6	2,4	46,8	242
	Чай с молоком	200	1,02	0,09	16,2	93,02
	яблоко	200	0,4	8	15	112
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,92</b>	<b>13,59</b>	<b>100,5</b>	<b>989,58</b>
<b>Среда</b>						
<b>Обед</b>						
	Гречка отварная	180	5,4	3,3	25,7	149
	Гуляш из отвар мяса	100	13,5	13,2	8,02	193,9
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	178
	Компот	200	0,5		27,8	169,1
	Винегрет	60	8,1	6,2	15	156,3
	печенье	50	0,9	4,2	8	174,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>31,7</b>	<b>27,5</b>	<b>101,22</b>	<b>932,7</b>
<b>Четверг</b>						
<b>Обед</b>						
	Рожки с отва мясом	180	10,2	13	31	265,8
	Хлеб /масло сливоч	50/15	10	4	29,2	256,14
	Апельсин	200	0,65	0,15	12	121,6
	Чай с сахаром	200	1,8	4,6	17,2	96,71
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,65</b>	<b>21,75</b>	<b>89,4</b>	<b>740,25</b>
<b>Пятница</b>						
<b>Обед</b>						
	Рис отварной	150	6	4	16,1	312,25
	Котлета мясная с/с	100	21,3	12,1	0,65	215,45
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	178
	Зеленый горошек	60	6,2	4,35	13,8	135,9
	Вафля	40	2,3	2,3	13	98,3
	Какао с молоком	200	3,02	11,5	19,6	120,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>42,12</b>	<b>34,85</b>	<b>79,85</b>	<b>972,2</b>

День недели	Наименование блюда	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Эн.ценность к/кал
<b>2 неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
<b>Обед</b>						
	Жаркое по домашнему	250	19,6	7,2	19,2	396
	Хлеб пшеничный/сыр	40/15	8,6	2,4	46,8	242
	Компот	200	0,5		27,8	169,1
	банан	200	1,6	0,4	5,1	98
<b>ИТОГО</b>			<b>30,3</b>	<b>10</b>	<b>98,9</b>	<b>905,1</b>
<b>Вторник</b>						
<b>Обед</b>						
	Гречка с отварным мясом	200	4,3	14,2	53,05	269,2
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,8	16,7	178
	пряник	50	3,6	5,8	36,3	289,7
	кукуруза	60	0,6	0,3	0,5	154
	Чай с молоком	200	1,02	0,09	16,2	93,02
<b>ИТОГО</b>			<b>12,82</b>	<b>21,19</b>	<b>122,75</b>	<b>983,92</b>
<b>Среда</b>						
<b>Обед</b>						
	Пельмени	250	2,2	12,6	31,6	312,5
	Хлеб /масло сливочное	50/25	10	4	29,2	256,14
	Зефир	50	0,3	0,09	32,1	269
	Какао с молоком	200	3,02	11,5	19,6	120,3
<b>ИТОГО</b>			<b>15,52</b>	<b>28,19</b>	<b>112,5</b>	<b>957,94</b>
<b>Четверг</b>						
<b>Обед</b>						
	Макароны отварные	150	6,6	1,3	5,8	246,2
	Сосиска отварная с/с	100	3,2	12,8	20,3	245
	Чай с сахаром	200	1,8	4,6	17,2	96,71
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	178
	Зеленый горошек	60	6,2	4,35	13,8	135,9
	вафля	50	2,3	2,3	13	98,3
<b>ИТОГО</b>			<b>23,4</b>	<b>25,95</b>	<b>86,8</b>	<b>1000,11</b>
<b>Пятница</b>						
<b>Обед</b>						
	Рис отварной	180	6	4	16,1	312,25
	Гуляш из отварного мяса	100	13,5	13,2	8,2	193,9
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	178
	Кисель	200	1,4	0	28	122
	Конфета	50	5,1	4	10	209
	Винегрет	60	8,1	6,2	15	156,3
<b>ИТОГО</b>			<b>37,4</b>	<b>28</b>	<b>94</b>	<b>1171,45</b>