

**10-дневное меню и пищевая ценность горячих обедов для организации питания учащихся 5-11 классов за счет средств родителей МКОУ СОШ №6 с.Октябрьского на 2022-2023 учебный год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
обед	Суп «крестьянский» с курицей	350	11,2	13,65	12,25	216,65	4
	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1,7	7,4	6,9	101,0	1
	Чай с сахаром	200	0,8	0,1	16,2	68,9	29
	Хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,31	0,00	15,65	63,84	35
Итого за обед		<b>840</b>	<b>21,91</b>	<b>22,15</b>	<b>99,3</b>	<b>684,19</b>	
<b>День 2</b>							
Прием пищи		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
обед	Рагу из курицы	300	18,0	24,0	25,5	237,0	8
	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1,7	7,4	6,9	101,0	1
	Хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
	Чай с сахаром	200	0,8	0,1	16,2	68,9	29
	бутерброд с маслом слив.	40	2,81	3,97	16,96	114,66	3
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,37	0,00	18,78	76,6	35
Итого за обед		<b>830</b>	<b>31,58</b>	<b>36,47</b>	<b>132,64</b>	<b>831,96</b>	
Прием пищи		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
<b>День 3</b>							

обед	Плов с курицей	300	19,4	23,7	104,1	617,3	9
	Салат из белокочанной капусты	100	1,8	3,3	5,3	58	2
	Хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	382
	бутерброд с повидлом	70	4,8	0,6	58,4	258	
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,31	0,00	15,65	63,84	35
Итого за обед		<b>860</b>	<b>39,11</b>	<b>33,6</b>	<b>264,25</b>	<b>1420,94</b>	
<b>День 4</b>							
обед	Рыба припущенная с томатным соусом	180	14,19	7,5	6,73	151,15	229
	каша пшенная	250	11,0	9,0	64,25	382,0	19
	салат морковный	100	1,2	8,2	9	114,6	3
	компот из сухофруктов	200	0,8	0	20	83,2	31
	Хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
Итого за обед		<b>800</b>	<b>35,09</b>	<b>25,7</b>	<b>148,28</b>	<b>964,75</b>	
<b>День 5</b>							
обед	Суп «крестьянский» с курицей	350	11,2	23,65	42,87	339,13	4
	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1,7	7,4	6,9	101,0	1
	Чай с сахаром	200	0,8	0,1	16,2	68,9	29
	Хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,31	0,00	15,65	63,84	35
Итого за обед		<b>840</b>	<b>21,91</b>	<b>32,15</b>	<b>129,92</b>	<b>806,67</b>	
Прием пищи		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
<b>День 6</b>							

обед	суп гороховый	300	13,2	17,2	26,7	224,4	5
	салат морковный	100	1,2	8,2	9	114,6	3
	Хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
	Чай с сахаром	200	0,8	0,1	16,2	68,9	29
	бутерброд с маслом слив.	40	2,81	3,97	16,96	114,66	25
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,37	0,00	18,78	76,6	35
Итого за обед		<b>830</b>	<b>26,28</b>	<b>30,47</b>	<b>135,94</b>	<b>832,96</b>	
<b>День 7</b>							
обед	борщ с курицей	350	6,563	27,9	125,25	778,25	6
	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1	7	3,9	83,6	1
	Хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
	Чай с сахаром	200	0,8	0,1	16,2	68,9	29
	бутерброд с маслом слив.	40	2,81	3,97	16,96	114,66	25
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,37	0,00	18,78	76,6	35
Итого за обед		<b>880</b>	<b>19,443</b>	<b>39,97</b>	<b>229,39</b>	<b>1385,912</b>	
<b>День 8</b>							
обед	Плов с курицей	300	19,4	23,7	104,1	617,3	9
	Салат из белокочанной капусты	100	1,8	3,3	5,3	58	2
	Хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	382
	бутерброд с повидлом	70	4,8	0,6	58,4	258	
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,31	0,00	15,65	63,84	35
Итого за обед		<b>860</b>	<b>39,11</b>	<b>33,6</b>	<b>264,25</b>	<b>1420,94</b>	
Прием пищи		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
<b>День 9</b>							

обед	курица в томатном соусе	150	5,55	21,0	19,35	288,6	11
	гречка отварная	150	9,87	8,34	47,5	304,54	19
	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1	7	3,9	83,6	1
	хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
	компот из сухофруктов	200	0,8	0	20	83,2	31
	бутерброд с маслом слив.	40	2,81	3,97	16,96	114,66	25
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,31	0,6	15,65	66,64	35
итого за обед		<b>830</b>	<b>28,24</b>	<b>41,91</b>	<b>171,66</b>	<b>1175,04</b>	
<b>День 10</b>							
обед	борщ с курицей	350	6,563	27,9	125,25	778,25	6
	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1	7	3,9	83,6	1
	Хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
	Чай с сахаром	200	0,8	0,1	16,2	68,9	29
	бутерброд с маслом слив.	40	2,81	3,97	16,96	114,66	25
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,37	0,00	18,78	76,6	35
Итого за обед		<b>880</b>	<b>19,443</b>	<b>39,97</b>	<b>229,39</b>	<b>1385,912</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>8450</b>	<b>282,116</b>	<b>335,99</b>	<b>1805,02</b>	<b>151582,334</b>	
<b>Среднее значение</b>		<b>845</b>	<b>28,21</b>	<b>33,599</b>	<b>180,502</b>	<b>15158,23</b>	