

МКОУ «Сарпинская средняя общеобразовательная школа»

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. начальника ТО «Центральный»
Управления Роспотребнадзора по РК
в Целинном, Ики-Бурульском,
Приютненском и Кетченеровском районах
и г. Элиста

_____ /Эрдниева Г.Г./

« ____ » _____ 2022г

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКОУ «Сарпинская СОШ»
Шорваев Ф.С./



_____ 2022 г.

Примерное десятидневное меню горячих завтраков

для организации питания обучающихся

1-4 классов

на 2022-2023г

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 день					
Борщ со сметаной	250/10	6,4	10,03	11,55	171,04
Котлеты	80	12,38	18,15	10,74	258
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
Фрукты свежие/яблоко	1 шт.	0,6	0,60	14,7	70,3
Итого:					916,28
2 день					
Суп куриный с вермишелью	200	5,8	4,02	10,16	91,64
Плов из птицы	210	20,30	17,0	35,69	377,0
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
Печенье	30	2,25	4,8	20,7	135,0
Итого:					804,24
3 день					
Каша гречневая вязкая молочная	210	9,09	12,99	35,18	295
Запеканка из творога со сметаной	150/15	23,16	19,56	21,32	362,50
Масло (порциями)	15	0,00	8,20	0,10	75,00
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
Чай сладкий	200	0,02	0,0	14,0	28,0
Сок натуральный (яблочный)	200	1	0,0	20,2	84,8
Итого:					963,7
4 день					
Суп гороховый	250	9,83	8,88	16,8	169,34
Рыба запеченная с картофелем по-русски	240	11,2	10,1	28,5	237
Нарезка из свежих помидоров и огурцов с р/м	100	1,1	6,15	3,8	74,20
Кисель	200	0,11	0,12	25,1	119,2
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
Йогурт	1 шт.	2,50	12,00	16,00	85,00
Итого:					766,74
5 день					
Суп харчо	200	4,97	6,19	21,3	152,84
Курица отварная в соусе	100	22,4	18,23	7,03	276,25
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
Чай молочный	200	2,35	0,10	3,3	21,42
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
Фрукты/банан	1 шт.	2,26	0,76	28,5	141,76
Итого					876,41

6 день					
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,89	6,59	13,5	159,8
Птица тушенная в сметанном соусе	100	22,4	18,23	7,03	276,25
Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
Фрукты свежие/яблоко	1 шт.	0,6	0,60	14,7	70,3
Итого					902,65
7 день					
Рассольник ленинградский	250	6,36	8,9	11,81	158,34
Запеканка картофельная с мясом	240	18,27	20,54	28,74	372,49
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
Печенье	30	2,25	4,8	20,7	135,0
Итого					866,43
8 день					
Каша рисовая с изюмом и маслом	210	5,1	10,72	33,42	251
Запеканка из творога со сметаной	150/15	23,16	19,56	21,32	362,50
Масло (порциями)	15	0,00	8,20	0,10	75,00
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
Чай сладкий	200	0,02	0,0	14,0	28,0
Сок натуральный (яблочный)	200	1	0,0	20,2	84,8
Итого					919,7
9 день					
Суп вермишелевый на мясокостном бульоне	250	9,83	8,88	16,8	169,34
Рыба запеченная	240	11,2	10,1	28,5	237
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7
Нарезка из свежих помидоров и огурцов с р/м	100	1,1	6,15	3,8	74,20
Кисель	200	0,11	0,12	25,1	119,2
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
Йогурт	1 шт.	2,50	12,00	16,00	85,00
Итого					968,32
10 день					
Борщ	250/10	6,4	10,03	11,55	171,04
Тефтели	80	7,86	7,98	9,32	140,98
Гречка отварная	150	5,5	4,8	30,2	194
Чай молочный	200	2,35	0,10	3,3	21,42
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
Фрукты/банан	1 шт.	2,26	0,76	28,5	141,76
Итого					751,2