УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ с.Октябрьский Городок
имени Героя Советского Союза И.А.Евтеева»
_____ И.Е.Котова
Приказ №303-о от 27.11.2023г.

**Десятидневное меню МОУ «СОШ с. Октябрьский Городок имени Героя Советского Союза И.А.Евтеева» для учащихся 5- 11 классов на 2023-2024 учебного года.**

**Используемая литература: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна, --М: Де Ли Плюс, 2014**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| **Неделя 1 День 1 - понедельник** | | | | | | | |
| **ОБЕД** | Щи со свежей капустой мясном бульоне | 200 | 6,3 | 18 | 23,1 | 167,8 | 3 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 37 | 3 | 197,1 | 136 | 205 |
| | Гуляш из мяса кур | 90 | 12 | 11 | 5 | 177 | 268 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,6 | 13002 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 57,68 | 13002 |
| | Компот из с/ф | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 5 |
| | Булочка | 50 | 4,1 | 1,6 | 27,9 | 71,65 | |
| **Итого за обед** | | **730** | **63,88** | **34,26** | **297,38** | **700,82** | |
| **Неделя 1 День 2 - вторник** | | | | | | | |
| **ОБЕД** | Суп с макаронными изделиями | 200 | 10,4 | 10,1 | 65,5 | 139 | 31 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,26 | 4,45 | 25,34 | 166,47 | 302 |
| | Гуляш из мяса кур | 90 | 12 | 11 | 5 | 177 | 268 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,6 | 13002 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 57,68 | 13002 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,30 | 0,01 | 9,50 | 59,25 | 2 |
| | Булочка | 50 | 4,1 | 1,6 | 27,9 | 71,65 | |
| **Итого за обед.** | | **730** | **35,94** | **27,72** | **157,723** | **729,57** | |
| **Неделя 1 День 3 - среда** | | | | | | | |
| **ОБЕД** | Суп гороховый на мясном бульоне | 200 | 10,4 | 10,1 | 65,8 | 86 | 33 |
| | Плов из отварной курицы | 230 | 21,10 | 23,80 | 27,30 | 304,00 | 29 |
| | Хлеб пшеничный с сыром | 40/15 | 6,9 | 9,1 | 9,9 | 186,5 | 24 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 57,68 | 13002 |
| | Компот из с/ф | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 5 |
| **Итого за обед** | | **705** | **40,98** | **43,46** | **134,98** | **718,18** | |
| **Неделя 1 День 4 - четверг** | | | | | | | |
| | Суп рассольник на мясном бульоне | 200 | 6 | 20,2 | 47,7 | 142 | 8 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ОБЕД** | Суп рассольник на мясном бульоне | 200 | 6 | 20,2 | 47,7 | 142 | 8 |
| | Пюре гороховое | 180 | 34,23 | 5,52 | 69,58 | 200 | 161 |
| | Гуляш из говядины | 90 | 14,14 | 11,4 | 3,63 | 173,25 | 260 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,6 | 13002 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 57,68 | 13002 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,30 | 0,01 | 9,50 | 59,25 | 2 |
| **Итого за обед** | | **710** | **58,55** | **37,78** | **154,59** | **690,78** | |
| **Неделя 1 День 5 - пятница** | | | | | | | |
| **ОБЕД** | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 1,78 | 5,14 | 11,24 | 101,56 | 82 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 37 | 3 | 197,1 | 136 | 205 |
| | Гуляш из мяса кур | 90 | 12 | 11 | 5 | 177 | 268 |
| | Хлеб пшеничный с сыром | 40/15 | 6,9 | 9,1 | 9,9 | 186,5 | 24 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 57,68 | 13002 |
| | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 1,2 | 11,4 | 68,1 | 379 |
| **Итого за обед** | | **715** | **61,06** | **29,8** | **246,52** | **726,84** | |
| **Неделя 2 День 1 - понедельник** | | | | | | | |
| **ОБЕД** | Суп с макаронными изделиями | 200 | 10,4 | 10,1 | 65,5 | 139 | 31 |
| | Плов из отварной курицы | 230 | 21,10 | 23,80 | 27,30 | 304,00 | 29 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,6 | 13002 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 57,68 | 13002 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,30 | 0,01 | 9,50 | 59,25 | 2 |
| | Булочка | 50 | 4,1 | 1,6 | 27,9 | 71,65 | |
| **Итого за обед** | | **720** | **39,78** | **36,16** | **154,68** | **690,18** | |
| **Неделя 2 День 2 - вторник** | | | | | | | |
| **ОБЕД** | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 1,78 | 5,14 | 11,24 | 101,56 | 82 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,26 | 4,45 | 25,34 | 166,47 | 302 |
| | Гуляш из мяса кур | 90 | 12 | 11 | 5 | 177 | 268 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,6 | 13002 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 57,68 | 13002 |
| | Компот из с/ф | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 5 |
| | Булочка | 40 | 4,10 | 1,60 | 27,90 | 71,65 | 209 |
| **Итого за обед** | | **720** | **27,62** | **22,85** | **113,76** | **716,96** | |
| **Неделя 2 День 3 - среда** | | | | | | | |
| **ОБЕД** | Суп гороховый с мясом птицы | 200 | 10,4 | 10,1 | 65,8 | 186 | 33 |
| | Каша «Дружба» | 200 | 5,27 | 11,31 | 22,69 | 215,28 | 177 |
| | Яйцо отварное | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 209 |
| | Хлеб пшеничный с сыром | 40/15 | 3,57 | 4,43 | 6,50 | 87,10 | 24 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 2,36 | 0,98 | 18,93 | 12,8 | 2.36 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,30 | 0,01 | 9,50 | 59,25 | 2 |
| **Итого за обед** | | **715** | **29,95** | **35,57** | **120,07** | **767,71** | |
| **Неделя 2 День 4 - четверг** | | | | | | | |
| **ОБЕД** | Суп рисовый с мясом птицы | 200 | 10,4 | 10,1 | 65,8 | 86 | 33 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 37 | 3 | 197,1 | 136 | 205 |
| | Рыба тушеная с овощами | 130 | 1ё3,35 | 7,19 | 6,01 | 142,15 | 229 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,6 | 13002 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 57,68 | 13002 |
| | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 1,2 | 11,4 | 68,1 | 379 |
| **Итого за обед** | | **755** | **70,3** | **26,34** | **249,06** | **733,01** | |
| **Неделя 2 День 5 - пятница** | | | | | | | |
| **ОБЕД** | Суп рассольник на м/б | 200 | 6 | 20,2 | 47,7 | 142 | 8 |
| | Плов из отварной курицы | 230 | 21,10 | 23,80 | 27,30 | 304,00 | 29 |
| | Хлеб пшеничный с сыром | 40/15 | 3,57 | 4,43 | 6,50 | 87,10 | 24 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 2,36 | 0,98 | 18,93 | 12,8 | 2.36 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,30 | 0,01 | 9,50 | 59,25 | 2 |
| **Итого за обед** | | 705 | 36,28 | 53,56 | 106,28 | 749,43 | |