

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ "СОШ №2" г.Сосенский

Л.В.Бахаева

Примерное перспективное 10-ти дневное меню на 2023-2024 учебный год по МКОУ "СОШ № 2" г. Сосенский для организации горячего питания учащихся 1-4 классов из многодетных семей, детей с ограниченными возможностями здоровья, детей инвалидов, детей военнослужащих и мобилизованных, принимающих участие в СВО

Возрастная категория 7-11 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
Обед	Суп картофельный с клецками с мясом кур	210	1,6	2,4	11,6	74,66	62
	Чай с сахаром	180	8,118	2,052	13,878	85,995	943
	Хлеб ржаной	25	1,625	0,25	10,25	50	879
	Итого за обед:	415	11,343	4,702	35,728	210,655	
<b>Неделя 1 День 2</b>							
Обед	Плов с мясом кур	140	9,52	9,23	15,44	175,4	304
	Чай с сахаром	180	8,118	2,052	13,878	85,995	943
	Хлеб ржаной	25	1,625	0,25	10,25	50	879
	Итого за обед:	345	19,26	11,53	39,57	311,42	
<b>Неделя 1 День 3</b>							
Обед	Суп из овощей с мясом кур	215	2,3	6,38	10,35	101,37	202
	Чай с сахаром	180	8,118	2,052	13,878	85,995	943
	Хлеб ржаной	25	1,625	0,25	10,25	50	879
	Итого за обед:	420	12,04	8,68	34,48	237,37	
<b>Неделя 1 День 4</b>							
Обед	Картофель тушенный с мясом кур	210	9,77	15,17	27,23	347,92	216
	Чай с сахаром	180	8,118	2,052	13,878	85,995	943
	Хлеб ржаной	25	1,625	0,25	10,25	50	879
	Итого за обед:	415	19,51	17,48	51,36	483,92	
<b>Неделя 1 День 5</b>							
Обед	Суп картофельный с рисом и с мясом кур	220	1,58	2,19	11,66	72,6	204
	Чай с сахаром	180	8,118	2,052	13,878	85,995	943
	Хлеб ржаной	25	1,625	0,25	10,25	50	879
	Итого за обед:	425	11,32	4,49	35,79	208,60	
<b>Неделя 2 День 6</b>							
Обед	Ши из свежей капусты с мясом кур	210	1,4	3,91	6,79	67,8	187
	Компот из сухофруктов	180	0,06		7,48	188,4	868
	Хлеб ржаной	25	1,625	0,25	10,25	50	879
	Итого за обед:	415	3,09	4,16	24,52	306,20	
<b>Неделя 2 День 7</b>							
Обед	Капуста тушенная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	336
	Чай с сахаром	180	8,118	2,052	13,878	85,995	943
	Хлеб ржаной	25	1,625	0,25	10,25	50	879
	Итого за обед:	355	12,52	8,78	58,65	349,53	
<b>Неделя 2 День 8</b>							
Обед	Рассольник Ленинградский с мясом кур	215	0,4	1,44	70,18	18,24	96
	Чай с сахаром	180	8,118	2,052	13,878	85,995	943
	Хлеб ржаной	25	1,625	0,25	10,25	50	879
	Итого за обед:	420	10,143	3,742	94,308	154,235	
<b>Неделя 2 День 9</b>							
Обед	Капуста тушенная	200	3,89	9,072	48,33	298,94	336
	Чай с сахаром	180	8,118	2,052	13,878	85,995	943
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	40	879
	Итого за обед:	400	13,31	11,32	70,41	424,94	
<b>Неделя 2 День 10</b>							
Обед	Суп из овощей с мясом кур	210	2,3	6,38	10,35	101,37	202
	Компот из сухофруктов	180	0,06		7,48	188,4	868
	Хлеб ржаной	25	1,625	0,25	10,25	50	879
	Итого за обед:	415	1,685	0,25	17,73	238,4	