

Утверждаю
 Директор МБОУ "Городковическая СШ"
 Корнеева Н.А.
 30.08.2022



**Примерное меню горячих обедов
 на 10 дней для льготной категории детей
 МБОУ "Городковическая СШ" с 7 до 11 лет
 на 2022-2023 учебный год**

| | Масса порции (гр) | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------------------|-------------------|---------------|-------|----------|--------------------------------|
| Обед | | 1 день | | | |
| Борщ с мясом | 250/20 | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92 |
| Макароны со сливочным маслом | 100/10 | 3,68 | 3,53 | 23,55 | 140,73 |
| Тушеное мясо с овощами | 150 | 31,8 | 1,2 | 0,1 | 154,1 |
| Чай | 200/20 | 0,04 | 0 | 13,9 | 55,96 |
| Кондитерское изделие | 75 | 2,5 | 4,8 | 25,9 | 161 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,4 | 12,83 | 124,00 |
| Обед | | 2 день | | | |
| Суп вермишелевый с мясом | 250 | 2,83 | 2,86 | 21,76 | 124,09 |
| Рис отварной со сливочным маслом | 100/20 | 6,95 | 1,75 | 45,7 | 227,5 |
| Котлета мясная | 100/50 | 11,02 | 12,45 | 7,52 | 186,09 |
| Хлеб ржаной | 30 | 3,7 | 1,5 | 25 | 78 |
| Чай | 200 | 0 | 0 | 15,1 | 61,8 |
| Обед | | 3 день | | | |
| Суп с рыбными консервами | 250 | 7,08 | 3,78 | 11,5 | 108,28 |
| Картофель тушеный с мясом и овощами | 200 | 18,53 | 11,40 | 27,97 | 307,8 |
| Чай | 200 | 0,04 | 0 | 13,9 | 55,96 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,9 | 0,7 | 12,85 | 519 |

| | | | | | |
|-----------------------------------|---------------|--------|--------|-------|--------|
| Кондитерское изделие | 75 | 2,5 | 4,8 | 25,9 | 161 |
| Обед | 4 день | | | | |
| Щи из свежей капусты с мясом | 200/20 | 3,23 | 9,78 | 11,4 | 142,94 |
| Тушеное мясо с овощами | 150 | 31,8 | 1,2 | 0,1 | 1541 |
| Макаронны со сливочным маслом | 100/10 | 3,68 | 3,53 | 23,55 | 140,73 |
| Чай | 200/20 | 0,04 | 0 | 13,9 | 55,96 |
| Кондитерское изделие | 40 | 2,2 | 11,81 | 24,55 | 231,82 |
| Обед | 5 день | | | | |
| Суп гороховый с мясом | 200 | 5,97 | 8,99 | 24,23 | 202,08 |
| Плов из курицы | 50/125 | 14,83 | 9,16 | 31,27 | 267,17 |
| Чай | 200/20 | 0,04 | 0 | 13,9 | 55,96 |
| Хлеб ржаной | 30 | 3,7 | 1,5 | 25 | 78 |
| Обед | 6 день | | | | |
| Борщ с мясом | 250/20 | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92 |
| Каша гречневая с маслом сливочным | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 |
| Гуляш из мяса | 80/30 | 11,704 | 31,009 | 3,179 | 339,9 |
| Кондитерское изделие | 40 | 2,2 | 11,81 | 24,55 | 231,82 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,4 | 12,83 | 124,00 |
| Чай | 200/20 | 0,04 | 0 | 13,9 | 55,96 |
| Обед | 7 день | | | | |
| Суп вермишелевый с мясом | 250 | 2,83 | 2,86 | 21,76 | 124,09 |
| Рис отварной со сливочным маслом | 100/20 | 3,6 | 2,2 | 17,1 | 98,7 |
| Котлета мясная | 100/50 | 11,02 | 12,45 | 7,52 | 186,09 |
| Хлеб ржаной | 30 | 3,7 | 1,5 | 25 | 78 |
| Чай | 200 | 0 | 0 | 15,1 | 61,8 |
| Обед | 8 день | | | | |
| Суп с рыбными консервами | 200/20 | 7,08 | 3,78 | 11,5 | 108,28 |

| | | | | | |
|------------------------------|----------------|-------|-------|-------|--------|
| Овощное рагу с мясом | 150/70 | 13,36 | 21,46 | 20,39 | 401,86 |
| Чай | 200 | 0,04 | 0 | 13,9 | 55,96 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,9 | 0,7 | 12,85 | 519 |
| Кондитерское изделие | 75 | 2,5 | 4,8 | 25,9 | 161 |
| Обед | 9 день | | | | |
| Щи из свежей капусты | 200/20 | 3,23 | 9,78 | 11,4 | 142,94 |
| Мясо тушеное с овощами | 150 | 31,8 | 1,2 | 0,1 | 154,1 |
| Макароны со сливочным маслом | 100/10 | 3,68 | 3,53 | 23,55 | 140,73 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,9 | 0,7 | 12,85 | 67,8 |
| Кондитерское изделие | 40 | 2,2 | 11,81 | 24,55 | 231,82 |
| Чай | 200/20 | 0,04 | 0 | 13,9 | 55,96 |
| Обед | 10 день | | | | |
| Суп гороховый с мясом | 200 | 5,97 | 8,99 | 24,23 | 202,08 |
| Картофель тушеный | 150/5 | 3,19 | 6,06 | 23,29 | 160,46 |
| Котлета мясная | 100/50 | 11,02 | 12,45 | 7,52 | 186,09 |
| Чай | 200/10 | 0,04 | 0 | 13,9 | 55,96 |
| Хлеб ржаной | 30 | 3,7 | 1,5 | 25 | 78 |

Овощи урожая прошлого года используются только после термической обработки

Масло растительное используется рафинированное