

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Волоковская основная школа**

**Смоленского района Смоленской области**

Утверждаю  
Директор школы  
Л.А.Иманова



**Примерное  
десятидневное меню  
для организации горячего  
питания обучающихся  
11 лет и старше в 2022 -2023  
учебном году**

<b>День 1</b>						
<i>№ рец.</i>	<i>Название блюд</i>	<i>Выход(г)</i>	<i>Белки(г)</i>	<i>Жиры(г)</i>	<i>Углеводы(г)</i>	<i>Энергетическая ценность(ккал)</i>
304/2010	Плов из птицы	200	25,38	21,25	44,61	471,25
33/2010	Салат из свёклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9
951/2005	Кофе на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00
ГОСТ	Хлеб	45	2,47	0,54	16,3	82,03

<b>День 2</b>						
<i>№ рец.</i>	<i>Название блюд</i>	<i>Выход(г)</i>	<i>Белки(г)</i>	<i>Жиры(г)</i>	<i>Углеводы(г)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
110/2004	Суп гороховый	250	5,4	4,43	18,25	145,26
245/2010	Гречка	200	9,46	7,74	38,14	264
245/2010	Рыба припущенная	100	17,54	2,38	0,31	32,50
943/2005	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
ГОСТ	Хлеб	45	2,47	0,54	16,30	82,03

<b>День 3</b>						
<i>№ рец.</i>	<i>Название блюд</i>	<i>Выход (г)</i>	<i>Белки(г)</i>	<i>Жиры(г)</i>	<i>Углеводы (г)</i>	<i>Энергетическая ценность</i>
170/2005	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50
378	Рис отварной	200		82,5	28,2	125,57
	Котлета	80	15,55	11,55	15,70	228,75
943/2005	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
ГОСТ	Хлеб	45	2,47	0,54	16,30	82,03

<b>День 4</b>						
<i>№ рец.</i>	<i>Название блюд</i>	<i>Выход(г)</i>	<i>Белки (г)</i>	<i>Жиры(г)</i>	<i>Углеводы(г)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
43/2004	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40
321/2005	Рагу из овощей	180	2,47	13,20	17,33	199,20
637/2005	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,25
943/2005	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
ГОСТ	Хлеб	45	2,47	0,54	16,30	82,03

День 5						
<i>№ рец.</i>	<i>Названия блюд</i>	<i>Выход (г)</i>	<i>Белки(г)</i>	<i>Жиры(г)</i>	<i>Углеводы(г)</i>	<i>Энергетическая ценность(ккал)</i>
4/2004	Каша пшеничная	200	7,81	9,24	36,96	262,08
401/2005	Оладьи со сгущенкой	100/30	10,12	10,27	60,37	374
959/2005	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
ГОСТ	Хлеб	45	2,47	0,54	16,30	82,03

День 6						
<i>№ рец.</i>	<i>Название блюд</i>	<i>Выход(г)</i>	<i>Белки(г)</i>	<i>Жиры(г)</i>	<i>Углеводы(г)</i>	<i>Энергетическая ценность(ккал)</i>
208/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75
694/2005	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00
	Котлета					
943/2005	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
ГОСТ	Хлеб	45	2,47	0,54	16,30	82,03

День 7						
<i>№ рец.</i>	<i>Название блюд</i>	<i>Выход(г)</i>	<i>Белки(г)</i>	<i>Жиры(г)</i>	<i>Углеводы(г)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
33/2010	Салат из свёклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9
688/2005	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60
42/2005	Сыр	15	1,16	1,48	0,00	18,20
943/2005	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
ГОСТ	Хлеб	45	2,40	0,54	16,30	82,03

День 8						
<i>№ рец.</i>	<i>Название блюд</i>	<i>Выход(г)</i>	<i>Белки(г)</i>	<i>Жиры(г)</i>	<i>Углеводы (г)</i>	<i>Энергетическая ценность(ккал)</i>
110/2004	Суп гороховый	250	6,4	4,43	18,25	145,26
245/2010	Гречка	200	9,46	7,74	38,14	264
245/2010	Рыба припущенная	100	17,54	2,38	0,31	92,50
943/2005	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
ГОСТ	Хлеб	45	2,47	0,54	16,30	82,03

<b>День 9</b>						
<i>№ рец.</i>	<i>Название блюд</i>	<i>Выход(г)</i>	<i>Белки(г)</i>	<i>Жиры(г)</i>	<i>Углеводы(г)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
4/2004	Каша пшеничная	200	7,81	9,24	36,96	262,08
401/2005	Оладьи со сгущенкой	100/30	10,12	10,27	60,37	374
959/2005	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
ГОСТ	Хлеб	45	2,47	0,54	16,30	82,03

<b>День 10</b>						
<i>№ рец.</i>	<i>Название блюд</i>	<i>Выход(г)</i>	<i>Белки(г)</i>	<i>Жиры(г)</i>	<i>Углеводы(г)</i>	<i>Энергетическая ценность(ккал)</i>
88/2011	Щи из свежей капусты	250	1,8	4,98	9,13	84,48
688/2005	Макаронны	200	7,36	6,02	35,26	224,60
174/2004	Тефтели	100	6,41	6,78	5,22	107,54
951/2005	Кофе на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00
ГОСТ	Хлеб	45	2,47	0,54	16,30	82,03