

“УТВЕРЖДАЮ”

Директор ГКУ ООЗО “Долинская
СОШ” Бердского района

Бабенко В.И.

2023г.



**Примерное десятидневное меню
для организации питания учащихся
Долинской СОШ**

I неделя

	Выход	Энергетическая ценность	Полудник (ГПД)	Энергетическая ценность
Понедельник				
1. Суп гороховый	200	164,5		
1. Омлет натуральный	1/150	267,93		
2. Салат с капусты	1/100	87,4		
3. Чай с лимоном	1/200	59,16		
4. Сыр твердый	1/15	54,6		
5. Хлеб	1/40	100		
Всего	705	733,59		
Вторник				
1. Котлета мясная	80	183		
2. Макароны отварные	1/150	168,45		
3. Компот с фруктов	1/200	110		
4. Салат из свежих помидор и огурцов	60	44,52		
5. Хлеб	1/40	100		
6. Фрукты свежие	100	47		
Всего	630	652,97		
Среда				
1. Мясо тушеное с овощами в соусе	170	228		

2.Какао с молоком	1/200	145,2		
3.Ватрушка с творогом	1/80	195		
4.Салат из помидор с луком	1/60	47,46		
5.Хлеб	1/40	100		
6. Яблоко	100	47		
Всего	650	762,66		
Четверг				
1. Рыба припущенная	100	52,50		
2. Картофельное пюре	1/150	137,25		
3. Сок фруктовый	1/200	92		
4. Хлеб	1/40	100		
5.Салат со свеклы	1/100	93,9		
6.Печенье	1/20	62		
Всего	610	537,65		
Пятница				
1. Тефтели мясные с соусом	80/50	271,13		
2. Каша гречана	1/150	230,45		
3.Кампот	1/200	110		
4. Салат из моркови с яблоком	1/100	40,4		
5. Хлеб	1/40	100		
6.Сыр тв.	1/15	54,6		
Всего	635	806,58		

II неделя

	Выход	Энергетическая ценность	Полудник (ГПД)	Энергетическая ценность
Понедельник				
1. Гуляш	80	168,20		
2. Макароны отварные	1/150	168,45		
3. Чай с лимоном	1/200	59,16		
4. Капуста тушеная	1/75	106,8		
5. Хлеб	1/40	100		
6. Сыр твердый	1/15	54,6		
7. Яблоко	100	47		
Всего	660	704,21		
Вторник				
1. Плов с мясом	150	327,6		
2. Яйцо вареное	1/46	62,8		
3. Компот фруктовый	1/200	110		
4. Салат из капусты	1/100	87,4		
4. Хлеб	1/40	100		
5. Творожная запеканка	1/200	204		
Всего	736	891,8		
Среда				
1. Жаркое по-домашнему	1/240	265		
2. Чай с лимоном	1/200/7	59,16		
3. Салат из свеклы вареной	1/100	93,9		
4. Хлеб	1/40	100		
5. Твердый сыр	1/15	54,6		
6. Фрукты	1/100	47		
Всего	700	620		

Четверг				
1. Биточки рыбные	80/50	222		
2. Каша пшеничная	1/150	213,71		
3. Салат из свежих помидор и огурца	1/60	44,52		
4. Сок фруктовый	1/200	92		
5. Хлеб	1/40	100		
6. Фрукты	1/100	47		
7. Булка с повидлом	80	138		
Всего	660	810,23		
Пятница				
1. Борщ со свежей капусты	250	102,50		
2. Бефстроганов	80	152,46		
3. Каша ячневая	1/150	187,02		
4. Кофейный напиток с молоком	1/200	175		
5. Икра кабачковая	1/30	20,04		
6. Хлеб	1/40	100		
7. Яблоко	100	47		
Всего	850	784,02		