

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ
«Харацайская СОШ»

А.В.Санжижапова



**10-дневное меню одноразового питания учащихся
МАОУ «СОШ №5 г. Закаменск»**

Наименование блюд		Энергетическая ценность (ккал)
1 день (Понедельник)		
Каша пшенная (крупа пшено, молоко 3,2%, сахар, соль йодированная, масло сливочное)	200/5	230,87
Хлеб йодированный с сыром (Российский)	30/15	113,3
Какао (молоко сгущенное, какао)	200	96,79
Яблоко	175	68,15
Итого:		509,11
2 день (Вторник)		
Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное, соль йодированная)	150	132,3
Котлета мясная (говядина, хлеб йодированный, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	50	141,99
Хлеб йодированный с сыром (Российский)	30/15	113,3
Чай с сахаром	200	43,43
Мандарин	90	33
Итого:		464,02
3 день (Четверг)		
Гречка с мясом (говядина, лук репчатый, рис белый, морковь, масло подсолнечное, томатная паста, соль йодированная)	100/35/10	280,43
Чай с сахаром	200	43,43
Хлеб йодированный	30	72,6
Сырок творожный	1 шт.	154,66
Итого:		551,12
4 день (Четверг)		
Уха (консервы "Сайра", картофель, лук, морковь, соль, масло растительное, крупа перловая)	250/30	367,3
Чай с сахаром	200	43,43
Хлеб йодированный	30/15	72,6
Яблоко	175	68,15
Карамель	10	35,7
Итого:		587,18
5 день (Пятница)		
Каша рисовая (рис белый, молоко 3,2%, сахар, соль йодированная, масло сливочное)	200/5	278,7
Хлеб йодированный с сыром (Российский)	30/15	113,3
Кисель (сахар, кисель вишневый)	200	75,3
Йогурт	1 шт.	85
Итого:		552,3

Наименование блюд		Энергетическая ценность (ккал)
6 день (Понедельник)		
Суп молочный (лапша, молоко 3,2%, сахар, соль йодированная, масло сливочное)	250/5	235,5
Хлеб йодированный с сыром (Российский)	30/15	113,3
Какао (молоко сгущенное, какао)	200	96,79
Печенье	24	100,08
Фрукт	140	68,15
Итого:		613,82
7 день (Вторник)		
Плов (говядина, лук репчатый, рис белый, морковь, масло подсолнечное, томатная паста, соль йодированная)	100/35/10	321,7
Хлеб йодированный	30	72,6
Чай с сахаром и лимоном	200/7	56,43
Вафля	30	161,7
Карамель	10	35,7
Итого:		648,13
8 день (Среда)		
Лапша с колбасой (лапша, соль йодированная, лук репчатый, масло подсолнечное, морковь, колбаса докторская высший сорт, томатная паста)	100/28,10	357,57
Хлеб йодированный	30	72,6
Компот (курага, сахар)	200	91,95
Вафля	30	161,7
Сырок творожный	38	154,66
Итого:		683,82
9 день (Четверг)		
Гречка с соусом (крупа гречневая, соль йодированная, масло растительное, томатная паста, морковь, мука, лук репчатый)	100/50	35,21
Тефтели рыбные (горбуша св/м, растительное масло, соль йодированная, лук репчатый, рис белый)	30	170,67
Хлеб йодированный	30	72,6
Чай с сахаром	200	43,43
Пирожное "Чоко-пай"	30	129
Карамель	10	35,7
Итого:		486,61
10 день (Пятница)		
Каша кукурузная (крупа кукурузная, молоко 3,2%, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	200/5	278,7
Хлеб йодированный с сыром (Российский)	30/15	113,3
Кисель (сахар, кисель вишневый)	200	75,3
Печенье	12	50,04
Конфета	18	102,42
Итого:		619,76