

**СОГЛАСОВАНО:**

Врио главного санитарного врача  
гг. Харцызска, Зугрэса, Иловайска

\_\_\_\_\_ В.В. Чаплыкина

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ «СШ № 10»



\_\_\_\_\_ С.Н. Голованова  
\_\_\_\_\_ 2023г.

**ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное МЕНЮ**

на 2023 – 2024 учебный год (осенне-зимний период) для организации питания обучающихся 5-11 классов (льготная категория) Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Зугресская средняя школа № 10 г. Харцызска»

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность калл
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>5-11 кл</b>	<b>День 1</b>					
71	Овощи сезонные	100	1,09	0,2	3,8	43
81	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,8
262/315	Тефтели мясные в сметано-томатном соусе	120/50	12,6	53	23,4	622
164	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	6,5	4,7	33,8	203
352	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	3,3	24,8	142
3	Гренка с сыром с маслом сливочным	30/15/5	6,92	8,77	14,8	162,6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,28	13,36	66,6
323/325	Фрукты сезонные	200	0,74	0,74	18,13	81,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>39,28</b>	<b>76,27</b>	<b>148,42</b>	<b>1455,4</b>
<b>5-11 кл</b>	<b>День 2</b>					
24	Салат из сезонных овощей	100	1,08	12,1	3,48	127,2
87	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25
173	Омлет натуральный	110	10,4	22,2	1,09	250
216	Сосиска отварная	75/5	8,55	25,2	----	261
308	Картофель тушеный	150	3,0	8,0	24,9	184
362	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96

410	Ватрушка с творогом	100	9,0	14,1	29,2	279
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,28	13,36	66,6
	<b>ИТОГО</b>		<b>43,68</b>	<b>90,68</b>	<b>109,57</b>	<b>1431,1</b>
<b>5-11 кл</b>	<b>День 3</b>					
10	Салат из сезонных овощей	100	1,08	0,18	8,62	40,4
74	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,1	5,11	16,59	120,8
202	Гуляш	130	13,28	20,7	5,85	317,9
145	Каша вязкая с маслом сливочным ( ячневая, пшеничная, пшенная )	150/5	4,7	4,7	25,8	165
354	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	154
3	Гренка с сыром с маслом сливочным	30/15/5	7,71	6,32	19,68	168
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,28	13,36	66,6
323,325	Фрукты сезонные	200	1,8	---	16,2	80
	<b>ИТОГО</b>		<b>37,11</b>	<b>41,19</b>	<b>131,48</b>	<b>1112,7</b>
<b>5-11 кл</b>	<b>День 4</b>					
108	Овощи сезонные	50	1,56	2,87	3,3	45,3
77	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,1	7,48	11,69	123
236	Жаркое по- домашнему с мясом	225	17,5	20,3	28,0	364,9
326/330	Компот из свежих фруктов или с/ф	200	0,04	---	24,76	94,2
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,28	13,36	66,6
	Кондитерские изделия	30	0,75	7,5	15,5	106
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,15</b>	<b>38,91</b>	<b>126,13</b>	<b>941</b>
<b>5-11 кл</b>	<b>День 5</b>					
15	Салат из сезонных овощей	100	0,9	5,0	2,6	61
87/88	Суп с клецками	250/65	5,0	6,1	25,6	178
194	Рыба, тушеная в томате с овощами	200	20,3	14,0	10,3	247,4
144	Каша рассыпчатая (гречневая, пшенная) с маслом сливочным	150/5	10,9	14,85	60,0	420
188	Запеканка из творога со сметаной	100/15	17,5	15,4	16,0	276
418	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	<b>ИТОГО</b>		<b>59,56</b>	<b>56,23</b>	<b>167,22</b>	<b>1419,4</b>

2 НЕДЕЛЯ						
<b>5-11 кл</b>	<b>День 6</b>					
52/71	Овощи сезонные	100	0,72	0,9	2,9	11
60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	5,2	14,0	114
255	Печень по - строгановски	75/50	16,57	14,03	4,4	231,3
292	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,8	5,8	40,3	230
418	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96
3	Гренка с сыром и с маслом сливочным	30/15/5	6,92	8,77	14,8	162,6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,28	13,36	66,6
	<b>ИТОГО</b>		<b>33,35</b>	<b>35,38</b>	<b>112,96</b>	<b>911,2</b>
<b>5-11 кл</b>	<b>День 7</b>					
27	Салат из сезонных овощей	100	0,88	3,52	4,4	83,2
83/84	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5
196	Поджарка из рыбы	125	20,3	14,0	10,3	247,4
298	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,2	5,6	23,3	157
382	Чай на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,6
410	Ватрушка с творогом	100	9	14,1	29,2	279
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,28	12,36	66,6
323,325	Фрукты сезонные	200	3,2	0,8	43,4	187,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>50,59</b>	<b>47,54</b>	<b>157,53</b>	<b>1287,7</b>
<b>5-11 кл</b>	<b>День 8</b>					
71/52	Овощи сезонные	100	1,8	---	1,6	18
36	Свекольник с яйцом со сметаной	250/10	2,27	5,38	10,98	98,7
277	Голубцы ленивые со сметано- томатным соусом	225	13,7	13,7	15,6	242
418	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
448	Оладьи	100	7,61	9,55	51,6	281,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,06</b>	<b>29,27</b>	<b>117,74</b>	<b>806,6</b>
<b>5-11 кл</b>	<b>День 9</b>					
72	Салат из сезонных овощей	100	1,9	4,7	6,5	74,3
67	Борщ зеленый со сметаной	250/10	3,1	6,7	12,7	125
294	Котлета мясная	100/5	14,7	16,6	9,9	259,4
165	Макаронны отварные с сыром	170/5	11,8	10,2	26,2	251
326/330	Компот из свежих фруктов или с/ф.	200	0,2	---	27,9	113

	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,28	13,36	66,6
323,325	Фрукты сезонные	200	3,0	---	42,0	182
	<b>ИТОГО</b>		<b>41,9</b>	<b>38,96</b>	<b>168,1</b>	<b>1212,3</b>
<b>5-11 кл</b>	<b>День 10</b>					
180	Вареники ленивые со сметаной	165/15	21,27	15,58	21,96	312
79	Суп картофельный с крупой с курицей	250/25	13,0	6,7	17,4	183
283	Плов с курицей	225	20,1	16,9	42,3	405
420	Ряженка	200	6,0	6,4	8,2	114
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,28	13,36	66,6
	Кондитерские изделия	30	3,38	3,77	35,79	190,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>70,95</b>	<b>50,11</b>	<b>168,53</b>	<b>1411,8</b>