

Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ с.п. Бено-Юрт»

Митаев А.Р.



**Десятидневное меню для организации питания
обучающихся МБОУ «СОШ с.п. Бено-Юрт»
с 13.11.2023г. по 24.11.2023г.**

Перспективное меню школьников 7-11 лет

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Э.Ц. ккал
13.11.23г.	Завтрак					
1 день (понедельник)	Мюсли с молоком	135	7,32	5,5	26,52	184,86
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Сыр (порциями)	30	6,96	8,88	0	107,76
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
	Итого	600	25,93	22,43	121,04	790,69
	Обед					
	Суп картофельный с бобовыми (113)	200	5,04	2,86	11,68	92,6
	Гречка отварная	150	8,59	6,09	38,64	243,73
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	715	28,16	26,05	121,32	833,29
14.11.23г.	Завтрак					
2 день (вторник)	Каша рисовая с изюмом (177)	200	6,09	10,88	47,99	314,24
	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого	610	17,08	21,93	133,31	741,46
	Обед					
	Рассольник домашний	200	2	4,06	7,34	73,9
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	209,65
	Сосиски «Особые халяль»	100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Сыр (порциями)	30	6,96	8,88	0	107,76
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02

	Итого	780	30,02	32,91	104,56	777,04
15.11.23г.	Завтрак					
3 день (среда)	Омлет с морковью	65	5,52	10,21	2,01	122,01
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
	Итого	510	17,25	26,46	96,66	694,72
	Обед					
	Борщ	250	11,1	10,85	8,56	176,29
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
	Капуста тушеная	127	3	5,1	11,4	103,5
	Сыр (порциями)	30	6,96	8,88	0	107,76
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	717	29,23	27,9	78,09	623,22
16.11.23г.	Завтрак					
4 день (четверг)	Рис припущенный (305)	200	4,85	5,73	48,89	266,53
	Сосиски «особые халяль»	100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Сыр (порциями)	30	6,96	8,88	0	107,76
	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Итого	630	30,72	30,46	115,82	802,83
	Обед					
	Суп с бобовыми (119)	250	7,15	48,15	15,61	524,39
	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105
	Сосиски «Особые халяль»	100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,83
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	810	30,94	71,7	84,84	1050,95

17.11.23г.	Завтрак					
5 день (пятница)	Каша гречневая	210	9,09	12,99	35,18	293,99
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого	605	16,7	30,74	102,16	753,04
	Обед					
	Суп картофельный (112)	250	3,25	3,37	10,75	86,33
	Макаронные изделия отварные с маслом	210	7,64	8,1	42,64	274,02
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Сыр (порциями)	30	6,96	8,88	0	107,76
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	790	25,77	21,42	111,18	683,38
20.11.23г.	Завтрак					
6 день (понедельник)	Гречка отварная	150	9,59	6,09	38,64	243
	Соус красный основной	50	1	1,3	3,09	28,06
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	495	16,7	24,64	87,71	635,61
	Обед					
	Борщ со свежей капустой и томатом	200	5	10	20	190
	Макаронные изделия отварные с маслом	105	3,82	4,05	21,32	137,01
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	670	23,35	31,15	112,32	823,97
21.11.23	Завтрак					
7 день (вторник)	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,36	109,16
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	16,4	0,26	149,28