


**УТВЕРЖДАЮ**  
 Директор  Ситникова М.В.  
 Приложение 2 к приказу № 12-о от 18.01.2023г.

**Примерное десятидневное меню (обед)**  
**в МБОУ Каменская средняя школа на 2022- 2023 учебный год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ОБЕД	Суп гороховый	250	13,45	7,25	20,4	214,0	102
	Оладьи со сгущенкой	150	15,2	16,56	70,73	483,2	401
	Чай сладкий	200	0,04	-	15,16	57,5	942
	Хлеб ржаной	60	2,64	0,48	0,48	72,4	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>660</b>	<b>31,33</b>	<b>24,29</b>	<b>106,77</b>	<b>827,1</b>	
<b>День 2</b>							
ОБЕД	Суп рыбный	250	8,61	8,4	14,34	167,25	87
	Капуста тушеная	150	2,82	2,90	8,90	69,46	321
	Изделия колбасные, сосиски	70	9,1	15,4	-	175	340
	Чай сладкий	200	0,04	-	15,16	57,5	942
	Хлеб ржаной	60	2,64	0,48	0,48	72,4	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>730</b>	<b>23,21</b>	<b>27,18</b>	<b>38,88</b>	<b>541,61</b>	
<b>День 3</b>							
ОБЕД	Суп картофельный	250	4,72	5,56	18,17	140,34	200
	Каша рисовая	200	5,06	11,4	33,18	257,8	390
	Чай сладкий	200	0,04	-	15,16	57,5	948
	Хлеб ржаной	60	2,64	0,48	0,48	72,4	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>710</b>	<b>12,46</b>	<b>17,44</b>	<b>66,99</b>	<b>528,04</b>	
<b>День 4</b>							
ОБЕД	Борщ из свежей капусты на курином бульоне	250	3,85	2,18	6,8	81,2	170
	Рис отварной, котлета куриная	150/90	3,84/15,16	12,3/17,48	38,67/15,39	284,85/204,12	11/688
	Чай сладкий	200	0,04	-	15,16	57,5	942
	Хлеб ржаной	60	2,64	0,48	0,42	72,4	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>710</b>	<b>25,53</b>	<b>32,44</b>	<b>76,44</b>	<b>700,07</b>	

<b>День 5</b>							
<b>ОБЕД</b>	Лапша молочная	250	5	3,7	30,86	167,05	56
	Картофель по домашнему	150	26,3	6,75	23,43	259,66	590
	Чай сладкий	200	0,04	-	15,16	57,5	942
	Хлеб ржаной	60	2,64	0,48	0,48	72,4	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>660</b>	<b>33,98</b>	<b>10,93</b>	<b>69,93</b>	<b>556,61</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ОБЕД</b>	Суп гороховый	250	13,45	7,25	20,4	214,0	102
	Оладьи со сгущенкой	150	15,2	16,56	70,73	483,2	401
	Чай сладкий	200	0,04	-	15,16	57,5	942
	Хлеб ржаной	60	2,64	0,48	0,48	72,4	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>660</b>	<b>31,33</b>	<b>24,29</b>	<b>106,77</b>	<b>827,1</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты	250	8,79	8,30	9,5	149	187
	Плов с куриным филе	150	12,9	6,08	30,77	221,1	291
	Чай сладкий	200	0,04	-	15,16	57,5	9,42
	Хлеб ржаной	60	2,64	0,48	0,48	72,4	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>660</b>	<b>24,37</b>	<b>14,86</b>	<b>55,91</b>	<b>500</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ОБЕД</b>	Картофельный суп	250	4,72	5,56	18,17	140,34	200
	Картофельное пюре, колбасные изделия	150/70	3,26/9,1	12,36/15,4	23,66/-	210/175	694/340
	Чай сладкий	200	0,04	-	15,16	57,5	942
	Хлеб ржаной	60	2,64	0,48	0,48	72,4	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>730</b>	<b>19,76</b>	<b>33,8</b>	<b>57,47</b>	<b>655,24</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ из свежей капусты	250	3,85	2,18	6,8	81,2	170
	Каша рисовая	200	5,06	11,4	33,18	257,8	390
	Чай сладкий	200	0,04	-	15,16	57,5	942
	Хлеб пшеничный	60	2,64	0,48	0,48	72,4	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>710</b>	<b>11,59</b>	<b>14,06</b>	<b>55,62</b>	<b>468,9</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ОБЕД</b>	Лапша с курицей	250	1,98	3,13	12,2	85,43	22
	Картофель по домашнему	150	26,3	6,75	23,43	259,66	590
	Чай сладкий	200	0,04	-	15,16	57,5	942
	Хлеб ржаной	60	2,64	0,48	0,48	72,4	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>660</b>	<b>30,96</b>	<b>10,36</b>	<b>51,27</b>	<b>474,99</b>	