


 Утверждаю
 Директор БОУ «Хлебодаровская СОШ»
 Е.Н. Галушкин

Примерное десятидневное меню
 для организации питания обучающихся 5-11 классов
 в БОУ «Хлебодаровская СОШ»
 на 2023-2024 учебный год

день	Наименование блюда (изделия)	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
Понедельник 1 день	Борщ	200	1.3	3.6	8.8	73
	Хлеб	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Обед	Сок фруктовый	200	0.6	0	33	134.4
	Каша гречневая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
Вторник 2 день	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
	Котлета	75	14.3	3.24	10	126.5
Обед	Хлеб	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Среда 3 день	Суп с рыбными консервами	200	5.9	6.8	12.5	134.6
	Хлеб	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Обед	Чай	200	0.2	0	6.4	26.8
	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
Четверг 4 день	Хлеб	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Обед	Рассольник	200	4.8	5.8	13.6	125.5
	Хлеб	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пятница 5 день	Чай	200	0.2	0	6.4	26.8

Понедельник 6 день Обед	Гречка отварная с курицей	200	24.3	7.5	36.4	311.1
	Хлеб	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Сок фруктовый	200	0.6	0	33	134.4
Вторник 7 день Обед	Суп с рисом	200	5	5.8	11.3	116.9
	Хлеб	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Чай	200	0.2	0	6.4	26.8
Среда 8 день Обед	Плов с курицей	200/70	27.2	8.1	33.2	314.6
	Хлеб	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Чай	200	0.2	0	6.4	26.8
Четверг 9 день Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
	Хлеб	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пятница 10 день Обед	Макароны отварные с маслом	200	7.1	6.6	43.7	262.4
	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
	Хлеб	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Чай	200	0.2	0	6.4	26.8