

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ СОШ №6

«__» _____ Е.П.Габидулина
2022-2023 учебный год

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНЫХ КАТЕГОРИЙ И ГПД

	Наименование блюда	Вес, гр.	Белки, гр.	Жиры,гр.	Углеводы гр.	Энергетическая ценность,ккал.
1 день	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,07	12,99	117
обед	Курица тушенная	50	11,74	12,91	0,24	164
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Рис отварной с маслом сливочным	100/5	5,72	4,06	25,75	92,66
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,35	13,3	24,9
	Хлеб пшеничный	30	5,34	1,79	28,5	166,73
полдник	Печенье	35	6,36	2,4	21,7	154
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
2 день	Щи из свежей капусты	250	1.76	4,95	7,90	89,75
обед	Котлета из мяса кур	50	6,14	7,51	7,41	122
	Рис отварной с маслом сливочным	100/5	2,72	6,19	23,58	158,13
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,35	13,3	24,9
	Хлеб пшеничный	30	5,34	1,79	28,5	166,73
полдник	Плюшка сахарная	50	4,11	1,35	41,43	194
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
3 день	Суп с крупой (рис)	250	20,01	5,09	11,98	107,25
обед	Биточек из мяса кур	50	87.72	8,38	8,14	143
	Картофельное пюре с маслом сливочным	100/5	2,05	5	12,05	193,93
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб ржаной	30	2.2	0,35	13,3	24,9
	Хлеб пшеничный	30	5,34	1,79	28,5	166,73
полдник	Бутерброд с маслом	20/10	2,36	7,49	14,89	136
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60

4 день	Борщ из свежей капусты	250	1,80	4,92	10,93	103,75
обед	Курица тушеная	50	11,74	12,91	0,24	164
	Рожки отварные с маслом	100/5	3,68	3,17	17,62	112,3
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,35	13,3	24,9
	Хлеб пшеничный	30	5,34	1,79	14,89	136
полдник	Сдоба обыкновенная	50	6,36	2,4	21,7	154
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
5 день	Суп картофельный с крупой(пшено)	250	1,97	2,71	12,11	85,75
обед	Биточки куриные	50	8,72	8,38	8,14	143
	Гречневая каша с маслом сливочным	100/5	2,72	6,19	23,58	158,13
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,35	13,3	24,9
	Хлеб пшеничный	30	5,34	1,79	14,89	136
полдник	Бутерброд с сыром	20/20	6,17	7,86	14,83	155
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
6 день	Суп гороховый	250	1,80	4,92	10,93	103,75
обед	Картофельное пюре с маслом сливочным	100/5	2,05	5	12,05	193,93
	Биточек из мяса кур	50	8,72	8,38	8,14	143
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,35	13,3	24,9
	Хлеб пшеничный	30	5,34	1,79	14,89	136
полдник	Печенье	35	6,36	2,4	21,7	154
	Чай сахаром	200	0,07	0,02	15	60
7 день	Суп макаронными изделиями	250	1,80	4,92	10,93	103,75

обед	Рис отварной с маслом сливочным	100/5	8,46	9,95	21,32	209
	Биточек из мяса кур	50	8,72	8,38	8,14	143
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,35	13,3	24,9
	Хлеб пшеничный	30	5,34	1,79	14,89	136
полдник	Печенье	36	5,01	1,92	26,91	145
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
8 день	Суп картофельный с пшеном	250	1,97	2,71	12,11	85,75
обед	Котлета из мяса кур	50	12,5	13,61	0,04	173
	Рис отварной с маслом сливочным	100/5	2,06	5	12,05	193,93
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,35	13,3	24,9
	Хлеб пшеничный	30	5,34	1,79	14,89	136
полдник	Сдоба	50	6,7	7,86	14,83	155
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
9 день	Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,5	148,25
	Курица тушеная	50	8,72	8,38	8,14	143
	Картофельное пюре с маслом сливочным	100/5	2,72	6,19	23,58	158,13
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,35	13,3	24,9
	Хлеб пшеничный	30	5,34	1,79	14,89	136
полдник	Бутерброд с сыром	20/15	6,17	7,86	14,83	155
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
10 день	Щи из свежей капусты	250	1,76	4,95	7,90	75
обед	Котлета из мяса кур	50	11,74	12,91	0,24	164
	Макаронные изд.	100/5	2	2,31	14,73	87,89

	отварные с маслом сл.					
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,35	13,3	24,9
	Хлеб пшеничный	30	5,34	1,79	14,89	136
полдник	печенье	35	6,36	2,4	21,7	154
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60