



«Утверждаю»

Директор МБОУ Тумановской СШ

В. Ю. Макаренко

«26» сентября 2023 г.

**Примерное десятидневное меню
питания школьников (ГПД)
за счет средств родительской платы**

1 день

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
Котлета рыбная	60/40	10,63	8,72	7,85	153,6
Картофельное пюре с маслом сливочным	150/10	3,24	5,60	22,05	156
Компот из сухофруктов	200/20			9,98	104
Хлеб ржаной	50	0,95	0,2	9,22	44
ИТОГО		14,82	14,52	49,1	457,6

2 день

Ленивые голубцы с курицей	150	17,07	12,66	15,46	253,12
Компот из свежих яблок	200/20	0,21	0,21	15,27	62
Хлеб ржаной	50	0,95	0,2	9,22	44
ИТОГО		18,23	13,07	39,95	359,12

3 день

Котлеты мясные	75	5,9	4,89	5,93	92,48
Вермишель отварная с маслом сливочным	150/10	5,48	4,98	34,86	211,5
Лимонный напиток	200	0,16	0	29	116,2
Хлеб ржаной	40	0,95	0,2	9,22	44
ИТОГО		12,49	10,07	79,01	464,18

4 день

Жаркое по-домашнему	200	18,18	6,34	17,95	205
Компот из сухофруктов	200/20			9,98	104
Хлеб ржаной	40	0,95	0,2	9,22	44
ИТОГО		19,13	6,54	37,15	353,0

5 день

Гуляш из курицы	75	16,15	7,02	4,79	147
Греча отварная с маслом сливочным	150/10	8,7	6,61	43,07	27
Компот из свежих яблок	200/20	0,21	0,21	15,27	62
Хлеб ржаной	40	1,90	0,4	18,44	88
ИТОГО		26,96	14,24	81,57	324,0

6 день

Биточки мясные	75	7,28	5,62	4,49	153
Рис отварной с маслом сливочным	150/10	3,81	6,10	22,05	228

Лимонный напиток	200	0,16	0	29	116,2
Хлеб ржаной	40	1,90	0,4	18,44	88
ИТОГО		13,15	12,12	73,98	585,0

7 день					
Котлеты мясные	75	5,9	4,89	5,93	92,48
Картофельное пюре с маслом сливочным	150/10	3,24	5,60	22,05	156
Компот из сухофруктов	200/20			9,98	104
Хлеб ржаной	40	0,95	0,2	9,22	44
ИТОГО		10,09	10,69	47,18	396,48
8 день					
Бефстроганов из курицы	80	14,48	6,4	6,72	182,4
Вермишель отварная с маслом сливочным	150/10	5,48	4,98	34,86	211,5
Компот из свежих яблок	200/20	0,21	0,21	15,27	62
Хлеб ржаной	40	0,95	0,2	9,22	44
ИТОГО		21,12	11,79	66,07	499,9
9 день					
Котлеты мясные	75	5,9	4,89	5,93	92,48
Рагу овощное с маслом сливочным	150/10	2,75	6,1	15,9	130,5
Лимонный напиток	200	0,16	0	29	116,2
Хлеб ржаной	40	0,95	0,2	9,22	44
ИТОГО		9,76	11,19	60,05	383,18
10 день					
Гуляш из курицы	60	2,85	0,33	17,49	86,62
Гуляш из курицы	75	16,15	7,02	4,79	147
Греча отварная с маслом сливочным	150/10	8,7	6,61	43,07	27
Компот из сухофруктов	200/20			9,98	104
Хлеб ржаной	40	0,95	0,2	9,22	44
ИТОГО		28,65	14,16	84,55	408,62

Меню составила

Мисс

С. Н. Макаренкова