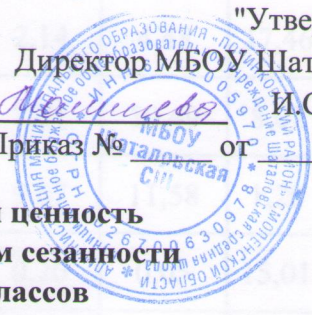


"Утверждаю"
 Директор МБОУ Шаталовкой СШ
 И.С. Мамичева
 Приказ № _____ от _____



**Примерное меню и пищевая ценность
 приготовляемых блюд с учетом сезонности
 для обучающихся 5-11 классов
 на 2022 -2023 учебный год
 (обеды)**

Дата	Технологическая карта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность порции			Энергетическая ценность порции (ккал)
				Б	Ж	У	
1 день	150	Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	1,97	5,32	9,33	81,00
	447	Макаронные изделия отварные	150,00	3,65	3,32	23,25	141,00
		Котлета	75,00	10,48	10,88	8,92	177,00
		Хлеб ржаной	50,00	5,50	1,00	41,00	214,00
	433	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,05	15,01	57,00
Итого калорийность питания, в день							670,00
2 день	103	Рассольник "Ленинградский"	250,00	2,52	5,50	17,62	133,00
	158	Жаркое по-домашнему	125 /50	18,18	6,34	17,95	205,00
		Хлеб ржаной	50,00	5,50	1,00	41,00	214,00
	433	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,05	15,01	57,00
Итого калорийность питания, в день							609,00
3 день	118	Суп картофельный с горохом	250,00	5,48	4,74	19,74	146,00
	445	Гречневая каша рассыпчатая	150,00	5,83	4,41	28,71	18,00
	207	Окорочок куриный запеченный	70,00	15,28	5,90	0,56	117,00
	433	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,05	15,01	57,00
		Хлеб ржаной	50,00	5,50	1,00	41,00	214,00
Итого калорийность питания, в день							552,00

4 день	121	Суп картофельный с крупой рисовой	250,00	2,14	4,48	17,46	121,00
	157	Ежики мясные	120,00	7,81	10,49	8,02	159,00
	301	Капуста тушеная	200,00	9,07	11,58	1,20	184,00
	433	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,05	15,01	57,00
		Хлеб ржаной	50,00	5,50	1,00	41,00	214,00
Итого калорийность питания, в день							735,00
5 день	96	Борщ из свежей капусты	250,00	2,06	5,27	13,01	108,00
	176	Мясо тушенное	50,00	17,89	2,13	4,77	110,00
	443	Картофельное пюре	150,00	2,16	3,73	14,70	109,00
		Хлеб ржаной	50,00	5,50	1,00	41,00	214,00
	433	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,05	15,01	57,00
Итого калорийность питания, в день							598,00
6 день	103	Рассольник "Ленинградский"	250,00	2,52	5,50	17,62	133,00
	208	Плов из мяса свинины	150/50	41,80	17,73	41,76	347,00
	433	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,05	15,01	57,00
		Хлеб ржаной	50,00	5,50	1,00	41,00	214,00
Итого калорийность питания, в день							751,00
7 день	150	Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	1,97	5,32	9,33	81,00
	445	Гречневая каша рассыпчатая	150,00	5,83	4,41	28,71	18,00
	207	Окорочок запеченный	70,00	15,28	5,90	0,56	117,00
	433	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,05	15,01	57,00
		Хлеб ржаной	50,00	5,50	1,00	41,00	214,00
Итого калорийность питания, в день							487,00
8 день	118	Суп картофельный с горохом	250,00	2,40	5,50	17,80	134,00
		Жаркое по-домашнему	125/50	18,18	6,34	17,95	205,00
		Хлеб ржаной	50,00	5,50	1,00	41,00	214,00
	433	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,05	15,01	57,00
Итого калорийность питания, в день							610,00

9 день	96	Борщ из свежей капусты	250,00	10,09	12,90	30,80	282,00
	170	Котлета	75,00	10,48	10,88	8,92	177,00
	448	Рис отварной	150,00	2,54	4,07	25,74	152,00
		Хлеб ржаной	50,00	5,50	1,00	41,00	214,00
	433	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,05	15,01	57,00
Итого калорийность питания, в день							882,00
10 день	121	Суп картофельный с рисом	250,00	2,14	4,48	17,46	121,00
	443	Картофельное пюре	150,00	2,16	3,73	14,70	109,00
	230	Рыба тушеная	100/50	11,90	9,37	4,43	150,00
		Хлеб ржаной	50,00	5,50	1,00	41,00	214,00
	433	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,05	15,01	57,00
Итого калорийность питания, в день							651,00

1 день		Капуста	75,00	10,48	10,88	8,92	177,00
		Хлеб ржаной	50,00	5,50	1,00	41,00	214,00
	433	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,05	15,01	57,00
Итого калорийность питания, в день							678,00
2 день	103	Рисовый суп "Добротрапезный"	250,00	2,52	5,50	17,62	133,00
	158	Жаркое по-доминканскому	125/50	18,18	6,34	17,95	205,00
		Хлеб ржаной	50,00	5,50	1,00	41,00	214,00
	433	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,05	15,01	57,00
Итого калорийность питания, в день							609,00
3 день	118	Суп картофельный с грибами	250,00	5,48	4,74	19,74	146,00
	443	Гречневая каша рассыпчатая	150,00	5,83	4,41	28,71	181,00
	207	Омлет куриный запеченный	70,00	15,28	5,90	0,56	117,00
	433	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,05	15,01	57,00
		Хлеб ржаной	50,00	5,50	1,00	41,00	214,00
Итого калорийность питания, в день							552,00