

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МОУ «Сынтульская СОШ»
 _____ О.В.Будорагина
 01 сентября 2024 года

**Примерное десятидневное меню
 для льготной категории обучающихся
 (дети из многодетных семей, дети с ОВЗ)
 из расчета 1д/д 40 руб. 1-11классов (обед)
 Клетинская ООШ филиал МОУ «Сынтульская СОШ»**

| № реце пт | Наименование блюд | | белки | жиры | углеводы | э/ц |
|-----------------|---|-----------|---------------|----------------|----------------|------------------|
| 1 ДЕНЬ | | | | | | |
| | Суп вермишелевый с курицей | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 |
| | Компот из с/ф | 200 | 0,96 | - | 51,36 | 196,72 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 57,68 |
| 2 ДЕНЬ | | | | | | |
| | Картофельное пюре со слив. м/м, Котлета мясная | 150 75 | 3,26 12,44 | 9,62 9,24 | 18,89 12,56 | 181,5 183,00 |
| | Свежий овощ | 50 | 1 | 0,4 | 2,3 | 21 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14,00 | 28,00 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 57,68 |
| 3 ДЕНЬ | | | | | | |
| | Суп с рыбными консервами и пшеном | 250 | 8,6 | 8,4 | 14,32 | 167,25 |
| | Рис отвар. Запеченная голень кур | 100 85 | 7,76 19,3 | 12,99 16,00 | 66,67 0,06 | 414,6 221,44 |
| | Сок | 200 | 1 | - | 20,2 | 84,8 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 57,68 |
| 4 ДЕНЬ | | | | | | |
| | Гречка рассыпчатая отварная Бефстроганов из печени | 100 80 | 0,25 27,89 | 42,77 18,62 | 0,41 11,36 | 387,59 259,70 |
| | Чай с лимоном | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 114,66 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 57,68 |

| № реце пт | Наименование блюд | | белки | жиры | углеводы | э/ц |
|-----------------|---------------------------------|-------|-------|-------|----------|--------|
| 5 ДЕНЬ | | | | | | |
| | Рожки с сыром | 150 | 13,92 | 6 | 16,32 | 241,26 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14,00 | 28,00 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 57,68 |
| 6 ДЕНЬ | | | | | | |
| | Рассольник с курицей и сметаной | 250 | 2,7 | 7,2 | 13,35 | 123,9 |
| | Блины со сгущ. молоком | 150 | 11,8 | 10,6 | 72,9 | 434 |
| | Бутерброд с колбасой | 30/47 | 15,98 | 23,04 | 14,76 | 330,32 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14,00 | 28,00 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 57,68 |
| 7 ДЕНЬ | | | | | | |
| | Рис отварной | 100 | 7,76 | 12,99 | 66,67 | 414,6 |
| | Тефтели мясные | 80 | 11,78 | 12,91 | 14,9 | 223,00 |
| | Свежий огурец | 50 | 1 | 0,4 | 2,3 | 21 |
| | Компот из с/ф | 200 | 0,96 | - | 51,36 | 196,72 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 57,68 |
| 8 ДЕНЬ | | | | | | |
| | Картофельное пюре со слив. м/м | 150 | 3,26 | 9,62 | 18,89 | 181,5 |
| | Печень тушенная в соусе | 80 | 9,14 | 12,6 | 2,0 | 157,6 |
| | Свежий овощ | 50 | 1 | 0,4 | 2,3 | 21 |
| | Чай с лимоном | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 114,66 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 57,68 |
| 9 ДЕНЬ | | | | | | |
| | | | | | | |
| | Рис отварной | 100 | 7,76 | 12,99 | 66,67 | 414,6 |
| | Рыба запеченая | 100 | 19,53 | 4,78 | 4,19 | 137,42 |
| | Компот из с/ф | 200 | 0,96 | - | 51,36 | 196,72 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 57,68 |
| 10 ДЕНЬ | | | | | | |
| | Щи с рыбными консервами | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,5 |
| | Гречка отварная рассыпчатая | 100 | 0,25 | 42,77 | 0,41 | 387,59 |
| | Колбасные изделия | 80 | 8,32 | 16 | 16,96 | 179,2 |
| | Сок | 200 | 1 | - | 20,2 | 84,8 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 57,68 |