

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Сошки
Грязинского муниципального района

Э.А.Некрасов
Приказ от 31.08.2023г. № 91

**Примерное двухнедельное меню
для обучающихся 5-9 классов нельготной
категории, из многодетных семей, из
малообеспеченных семей, посещающих
группу продленного дня, обучающихся,
находящихся в семье опекуна
(попечителя) или приемной семье
МБОУ СОШ с.Сошки
Грязинского муниципального района
Липецкой области
(питание 2-х разовое).**

№ технол. карты		кол-во	белки	жиры	углеводы	ККАЛ
		1 день				
	ЗАВТРАК					
4	1. Макароны отварные с сыром	110/15	17,1	11,4	29,5	284
7	2. Батон нарезной	30	2,2	0,9	15,4	79,5
42	3. Чай с сахаром	200	1,4	1,6	20,4	59,7
			22,7	35,6	85,5	423,2
	ОБЕД					
10	1. Суп пшеничный	250	4,1	4,1	7,7	145,3
22	2. Плов из говядины	134/28	23,2	31,6	67,2	296,7
42	3. Чай с сахаром	200	1,4	1,6	20,4	59,7
	4. Хлеб	30	9,0	2,4	58,4	63
			38,3	43,1	176,3	987,9
		2 день				
	ЗАВТРАК					
20	1. Батон запеченный с колбасой и сыром	40/25/18	20,8	39,8	51,2	289,3
36	2. Чай с лимоном	200	1,4	1,6	20,4	59,7
			22,2	41,4	71,6	349
	ОБЕД					
12	1. Борщ из свежей капусты	250	4,5	5,7	14,9	143,9
21	2. Макароны отварные с овощами	110/6/6	31,2	40,8	56,8	159,5
35	3. Чай с лимоном	200	1,4	1,6	20,4	59,7
	4. Хлеб	30	9,0	2,4	58,4	63
	5. Кондитерское изделие	35	0,4	-	15	143,15
			46,3	53,9	165,2	918,25
		3 день				
	ЗАВТРАК					
29	1. Каша манная со сливочным маслом	110/7/6	7,7	15,4	38,5	128,3
17	2. Батон нарезной с маслом	40/10	2,2	0,9	15,4	172
35	3. Чай с лимоном	200	1,4	1,6	20,4	59,7
			11,3	17,9	74,3	360
	ОБЕД					
13	1. Суп гороховый	250	8,9	5,7	28,4	122,3
23	2. Курица отварная	77	26,6	16,2	35	190
27	3. Каша гречневая с овощами	110/6	6,77	5,01	39,5	198,3
32	4. Компот из сухофруктов	200	0,2	-	12,6	98,6
	5. Хлеб	40	9,0	2,4	58,4	84
			38,7	24,1	193,2	1053,2
		4 день				
	ЗАВТРАК					
2	1. Макароны отварные	110/6	11,1	18,5	2,1	219
49	2. Колбаса отварная	45				99,6
6	3. Батон нарезной	30	6,9	6,9	15,4	79,5
42	4. Чай с сахаром	200	0,2	-	12,6	59,7
			20,0	35,9	61,6	457,8

	ОБЕД					
15	1. Рассольник «Домашний»	250	4,6	6,0	29,5	180,8
13	2. Каша пшенная с овощами	180/6	5,2	6,2	25,1	236,2
23	3. Курица отварная	70	8,4	10,4	11,5	171
42	4. Чай с сахаром	200	1,0	-	23,4	59,7
	5. Хлеб	30	9,0	2,4	58,4	72
			41,9	45,6	167,5	1177,5
	5 день					
	ЗАВТРАК					
57/55	1. Запеканка рисовая с творогом (сыром)	115/10	6,1	14,5	45,8	286
42	2. Чай с сахаром	200	0,2	-	12,6	48,6
			6,3	14,5	58,4	334,6
	ОБЕД					
1	1. Суп вермишелевый	250	3,8	5,0	11,2	129,1
24	2. Картофельное пюре со сливочным маслом	100/6	20,8	13,8	56,2	128,7
21	3. Котлета из говядины	39	11,4	10,4	11,5	99,5
42	4. Чай с сахаром	200	1,0	-	23,4	59,7
	5. Хлеб	30	9,0	2,4	58,4	63,0
			35	26,2	176,2	814,6
	6 день					
	ЗАВТРАК					
29	1. Каша манная со сливочным маслом	110/7/6	7,7	15,4	38,5	128,3
279	2. Компот из свежих яблок	200	0,2	-	12,6	108
	3. Хлеб	40	9,0	2,4	58,4	84
			16,6	34,6	83,5	320,3
	ОБЕД					
15	1. Суп пшенный	250	9,1	5,8	18,8	145,3
22	2. Плов из говядины	150/28	24,2	29,2	80,2	276,3
42	3. Чай с сахаром	200	1,0	-	23,4	59,7
	4. Хлеб	30	9,0	2,4	58,4	63
			43,9	42,4	192,5	864,6
	7 день					
	ЗАВТРАК					
2	1. Колбаса, запеченная в тесте с сыром	100/43/10	11,1	18,5	2,1	392,06
42	2. Чай с сахаром	200	0,2	-	12,6	59,7
			21,1	34,9	50,6	451,76
	ОБЕД					
12	1. Борщ со свежей капустой	250	4,6	6,0	29,5	128,3
16	2. Макароны отварные	180/6	18,5	9,3	23,4	175
76	3. Рыба отварная	90	1,0	-	23,4	42,48
42	4. Чай с сахаром	200	1,0	-	23,4	59,7
	5. Хлеб	30	9,0	2,4	58,4	63
			34,1	22,7	154,3	920,24
	8 день					
	ЗАВТРАК					
3	1. Макароны отварные	110	17,2	16,4	16,3	155
49	2. Колбаса отварная	45	4,6	6,5	15,4	138
42	3. Чай с сахаром	200	1,0	-	23,4	59,7
	4. Батон нарезной	30	1,8	10,5	31,5	79,5
			24,0	33,4	94,0	432,2
	ОБЕД					
15	1. Рассольник «Ленинградский»	250	4,5	5,7	14,9	136,12
27	2. Каша гречневая с овощами	110/6	31,2	40,8	56,8	198,3
21	3. Котлета из курицы	90	26,6	16,2	35	220

42	4. Чай с сахаром	200	1.0	-	23,4	59,7
	5. Хлеб	30	9,0	2,4	58,4	63
			42.3	29.4	150.5	1109
		9 день				
	ЗАВТРАК					
25	1.Каша рисовая с сахаром и сливочным	180/6	6.4	14.5	33.3	296,3
279	2. Компот из свежих яблок	200	10.0	12.0	17.0	108
5	3. Батон нарезной	20	5,7	13,7	15,4	53
	4. Печенье	25	2,9	1.2	20,5	109,2
			25	41.4	86.2	566,5
	ОБЕД					
1	1.Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,1	4,1	7,7	121,1
24	2.Картофельное пюре со сливочным маслом	100/6	23.4	29.8	59.6	140,3
21	3.Котлеты из говядины	38	8,4	10,4	11,5	95
42	4. Чай с сахаром	200	1.0	-	23,4	59,1
	5. Хлеб	30	9,0	2,4	58,4	42
			46.7	53.9	173.1	1024
		10 день				
	ЗАВТРАК					
20	1. Яйцо отварное	1	20.8	39.8	51,2	69,75
3	2. Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2.2	9.2	15,4	145,5
35	3. Чай с лимоном	200	1,4	1,6	20,4	59,7
			26.2	60.9	118.5	274,95
	ОБЕД					
1	1.Борщ со свежей капустой	250	4.6	6.0	29.5	128,3
25	2.Рис отварной с овощами	134/6/6	26.6	100.8	35.0	221
49	3.Колбаса отварная	89	4,6	6.5	15.4	202,92
42	4. Чай с сахаром	200	10.0	12.0	17.0	59,7
32	5. Кондитерские изделия	25	10.4	5.2	76.8	109,2
	6. Хлеб	30	9,0	2,4	58,4	63
			37.7	41.3	157.9	1059,07