

Согласовано
Начальник ДДП
Г. В. Мешкова



Утверждаю
Директор школы:
Е. А. Почечуева

**Примерное меню
на 10 дней по горячему питанию для ДДП
2023-2024 учебный год**

	День №3-Завтрак:						
	Каша рисовая молочная с сахаром	200		4,7	6,6	33,6	216,5
	Хлеб пшеничный	40		1,975	0,25	12,075	58,45
	Чай с лимоном	200/3	50мг	0,009	---	14,5	59,1
	Фрукты	100		0,9	0,2	8,5	45,2
	День №3-Обед:						
	Свежий огурец	60		0,48	0,06	1,56	8,4
	Суп гороховый	200		4,7	3,2	13,05	126,52
	Картофельное пюре	150		3,3	4,25	29,4	171,7
	Рыба тушеная с овощами	100		2,31	0,42	0,42	63,35
	Хлеб ржаной	60		2,31	0,42	0,42	63,35
	Кисель	200		---	---	9,98	37,4
	Кондитерские изделия(пряник)	60		3,5	2,8	22,15	132,0
	День №4-Завтрак:						
	Каша геркулесовая	200		3,8	4,17	37,6	204,8
	Чай с лимоном	200/3	50мг	0,009	---	14,5	59,1
	Кондитерские изделия (печенье)	40					
	День №4-Обед:						
	Свежий помидор	60		0,66	0,12	2,28	14,4
	Суп рыбный	200		5,8	7,19	22,35	154,3
	Рис отварной с маслом	150		3,3	3,4	36,9	196,0
	Тефтели мясные	80		16,06	15,77	6,73	242,05
	Хлеб ржаной	60		2,31	0,42	0,42	63,35
	Хлеб пшеничный	40		1,975	0,25	12,075	58,45
	Компот из сухофруктов	200	50мг	0,36	---	22,8	94,7
	День №5- Завтрак:						
	Каша гречневая с сахаром	200		5,3	4,0	31,85	189,0
	Кисель	200		---	---	9,98	37,4
	Хлеб пшеничный	40		1,975	0,25	12,075	58,45

Фрукт	100		0,9	0,2	8,5	45,2
День №5- Обед:						
Свежий огурец	60		0,48	0,06	1,56	8,4
Борщ со сметаной	200/3		2,4	6,8	19,3	151,8
Макаронны отварные с маслом	150		7,0	0,73	48,0	263,0
Гуляш мясной	100		15,9	17,97	5,4	227,4
Хлеб ржаной	60		2,31	0,42	0,42	63,35
Чай с лимоном	200	50мг	0,009	---	14,5	59,1
День №6-Завтрак:						
Каша рисовая молочная с сахаром	200		8,7	7,1	29,1	206,0
Чай с лимоном	200	50мг	0,009	---	14,5	59,1
Кондитерские изделия (вафли)	40		3,5	2,8	22,15	132,0
День №6-Обед:						
Суп вермишелевый с курицей	200		2,3	2,9	24,4	116,7
Свежий помидор	60		0,66	0,12	2,28	14,4
Плов	200		16,9	23,3	2,88	296,9
Хлеб ржаной	60		2,31	0,42	0,42	63,35
Чай с лимоном	200	50мг	0,009	---	14,5	59,1
Кондитерские изделия (пряник)	60		3,28	0,56	0,52	78,0
День №7-Завтрак:						
Макаронны отварные с сахаром	200/20		9,9	8,9	37,25	271,9
Бутерброд с сыром	40/10					
Какао	200		3,4	4,07	20,15	132,0
Кондитерские изделия (печенье)	40					
День №7-Обед:						
Свежий огурец	60		0,48	0,06	1,56	8,4
Щи из свежей капусты со сметаной	200/3		3,9	5,3	11,3	117,4
Картофельное пюре	150		3,3	4,25	29,4	171,7
Курица отварная	100		10,8	4,7	10,1	127,1

	Хлеб ржаной	60		2,31	0,42	0,42	63,35
	Чай с лимоном	200/3	50мг	0,009	---	14,5	59,1
	День №8-Завтрак:						
	Каша пшенная молочная с сахаром	200		8,7	7,1	29,1	206,0
	Чай с лимоном	200/3	50мг	0,009	---	14,5	59,1
	Хлеб пшеничный	40		1,975	0,25	12,075	58,45
	День №8-Обед:						
	Свежий помидор	60		0,66	0,12	2,28	14,4
	Суп рассольник со сметаной	200/3		2,29	3,4	22,58	85,88
	Каша гречневая с маслом	150		5,3	4,0	31,85	189,0
	Гуляш куриный	80		7,35	2,33	11,25	76,7
	Хлеб ржаной	60		2,31	0,42	0,42	63,35
	Сок	200	50мг	0,009	---	14,5	59,1
	День №9-Завтрак:						
	Суп молочный вермишелевый	200					
	Хлеб пшеничный	40		1,975	0,25	12,075	58,45
	Чай с лимоном	200/3		---	---	9,98	37,4
	День №9-Обед:						
	Свежий огурец	60		0,48	0,06	1,56	8,4
	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/3		4,07	5,7	12,88	128,58
	Макароны отварные с маслом	150		7,0	0,73	48,0	263,0
	Котлета мясная	80		15,3	6,8	5,4	146,4
	Хлеб ржаной	60		2,31	0,42	0,42	63,35
	Чай с лимоном	200/3	50мг	0,009	---	14,5	59,1
	Фрукты	100		0,9	0,2	8,5	45,2

	День №10-Завтрак:						
	Каша манная молочная	200		3,8	4,17	37,6	204,8
	Чай с лимоном	200/3	50мг	0,009	---	14,5	59,1
	Кондитерские изделия (вафли)	40		0,8	1,3	7,0	33,5
	День №10-Обед:						
	Свежий помидор	60		0,66	0,12	2,28	14,4
	Суп гороховый	200		4,7	3,2	12,2	126,5
	Рис отварной с маслом	150		3,3	3,4	36,9	196,0
	Рыба тушеная с овощами	100		2,31	0,42	0,42	63,35
	Хлеб ржаной	60		2,31	0,42	0,42	63,35
	Компот из сухофруктов	200	50мг	0,16	0,16	23,88	97,6
	Фрукты	100		0,9	0,2	8,5	45,2