Утверждаю

Директор

МБОУ СОШ № 10

**Меню**

**Дети с 7 до 11 лет**

**Пятница вторая неделя**

**На 23.09 2022 год**

**Завтрак**

| Выход | Наименование блюда | Б | Ж | У | Ккал | Цена |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 170 | Запеканка из творога | 11 | 18.69 | 22.55 | 363.00 | 47-68 |
| 200 | Чай с лимоном витамин | 0.1 | 0.05 | 15.2 | 61.00 | 2-37 |
| 34 | Хлеб пшеничный | 2.58 | 0.27 | 16.73 | 80.00 | 2-17 |
| 95 | Йогурт | 2 | 3.04 | 8.07 | 83.00 | 26-66 |
| 176 | Нектарины | | | | | 34-32 |
| **679** | **Итого** | **15.68** | **22.05** | **62.55** | **587.00** | **113-20** |

**Обед**

| Выход | Наименование блюда | Б | Ж | У | Ккал | Цена |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 60 | Помидоры свежие в нарезке | 0.78 | 2.92 | 2.98 | 41.00 | 2-34 |
| 200 | Суп картофельный с горохом | 6.68 | 4.6 | 16.28 | 133.00 | 3-51 |
| 130 | Рыба припущенная в молоке минтай | 5.95 | 8.87 | 23.5 | 161.00 | 36-80 |
| 150 | Картофельное пюре | 3.1 | 6 | 19.7 | 146.00 | 9-85 |
| 200 | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 2.9 | 2 | 20.9 | 113.00 | 13-86 |
| 50 | Хлеб пшеничный | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 118.00 | 3-19 |
| 36 | Хлеб ржаной | 2.38 | 0.43 | 12.02 | 63.00 | 3-05 |
| 250 | Нектарины | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47.00 | 48-75 |
| **1076** | **Итого** | **25.99** | **25.52** | **130.28** | **822.00** | **121-35** |

**Полдник**

| Выход | Наименование блюда | Б | Ж | У | Ккал | Цена |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 100 | Пирожки с повидлом из дрожжевого теста | 10 | 9 | 60 | 290.00 | 26-00 |
| 200 | Чай с лимоном витамин | 0.1 | 0.05 | 15.2 | 61.00 | 2-37 |
| **300** | **Итого** | **10.1** | **9.05** | **75.2** | **351.00** | **28-37** |

**При приготовление использована соль пищевая йодированная**

**Проводится С-витаминизация третьих блюд**

Шеф-повар

Ответственный за питание

Медицинская сестра

Утверждаю

Директор

**Меню ОВЗ**

**Дети 12 лет и старше**

**Пятница вторая неделя**

**На 23.09. 2022 год**

**Завтрак**

| Выход | Наименование блюда | Б | Ж | У | Ккал | Цена |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 185 | Запеканка из творога | 11.97 | 20.34 | 24.54 | 395.00 | 51-82 |
| 200 | Чай с лимоном витамин | 0.1 | 0.05 | 15.2 | 61.00 | 2-37 |
| 35 | Хлеб пшеничный | 2.66 | 0.28 | 17.22 | 82.00 | 2-23 |
| 35 | Хлеб ржаной | 2.31 | 0.42 | 11.69 | 61.00 | 2-96 |
| 95 | Йогурт | 2 | 3.04 | 8.07 | 83.00 | 26-66 |
| **550** | **Итого** | **19.04** | **24.13** | **76.72** | **682.00** | **86-04** |

**Обед**

| Выход | Наименование блюда | Б | Ж | У | Ккал | Цена |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 100 | Помидоры свежие в нарезке | 2 | 9 | 8.54 | 123.00 | 3-73 |
| 250 | Суп картофельный с горохом | 8.35 | 5.75 | 20.35 | 166.00 | 4-38 |
| 130 | Рыба припущенная в молоке минтай | 5.95 | 8.87 | 23.5 | 161.00 | 36-80 |
| 180 | Картофельное пюре | 3.72 | 7.2 | 23.64 | 175.00 | 11-82 |
| 200 | Компот из плодов или ягод зам | 0.01 | | | 71.00 | 16-12 |
| 65 | Хлеб пшеничный | 4.94 | 0.52 | 31.98 | 153.00 | 4-15 |
| 59 | Хлеб ржаной | 3.89 | 0.71 | 19.71 | 103.00 | 4-99 |
| 250 | Нектарины | | | | | 48-75 |
| **1234** | **Итого** | **28.86** | **32.05** | **127.72** | **952.00** | **130-74** |

**Полдник**

| Выход | Наименование блюда | Б | Ж | У | Ккал | Цена |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 100 | Пирожки с повидлом из дрожжевого теста | 10 | 9 | 60 | 290.00 | 26-00 |
| 200 | Чай с лимоном витамин | 0.1 | 0.05 | 15.2 | 61.00 | 2-37 |
| 250 | Нектарины | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.00 | 48-75 |
| **550** | **Итого** | **10.5** | **9.45** | **85** | **395.00** | **77-12** |

**При приготовление использована соль пищевая йодированная**

**Проводится С-витаминизация третьих блюд**

Шеф-повар

Ответственный за питание

Медицинская сестра

Утверждаю

Директор

**Меню**

**Дети 12 лет и старше**

**Пятница вторая неделя**

**На** 23.09. **2022 год**

**Завтрак**

| Выход | Наименование блюда | Б | Ж | У | Ккал | Цена |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 150 | Запеканка из творога со сметаной | 11.97 | 20.34 | 24.54 | 395.00 | 50-05 |
| 200 | Чай с лимоном витамин | 0.1 | 0.05 | 15.2 | 61.00 | 3-54 |
| 35 | Хлеб пшеничный | 2.66 | 0.28 | 17.22 | 82.00 | 2-43 |
| **385** | **Итого** | **19.04** | **24.13** | **76.72** | **682.00** | **56-02** |

**При приготовление использована соль пищевая йодированная**

**Проводится С-витаминизация третьих блюд**

Шеф-повар

Ответственный за питание

Медицинская сестра