

Утверждаю:
 Директор МБОУ «Северская СОШ»
 Ключевского района Алтайского края
 А.А.Статникова
 Приказ № 17/1 от 01.03 2022г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
 «Северская средняя общеобразовательная школа»
 Ключевского района Алтайского края

**10- дневное меню на второе полугодие 2021-2022 учебного года
 (горячие завтраки для учащихся 5 - 11 кл.)**

Дни недели	Меню	Порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ технол. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день							
понедельник	Каша пшеничная молочная	0,205	7,46	6,64	36,26	234,6	№232
	Бутерброд с маслом	0,025	1,2	7,4	7,5	101	№70
	Чай с сахаром	0,200	0,2	0,1	9,3	38	№457
	Хлеб	0,070	6,6	8,9	28	236,2	
2 день							
вторник	Каша гречневая отварная	0,208	11,8	8,82	52,28	335,8	№202
	Гуляш из говядины	0,100	20	19,5	3,3	258	№ 327
	Компот из сухофруктов	0,200	0,6	0,1	20,1	84	№495
	Хлеб	0,070	6,6	8,9	28	236,2	
3 день							
среда	Жаркое домашнему	0,200	18,8	14,3	25,8	307	№328
	Хлеб	0,070	6,6	8,9	28	236,2	
	Чай с сахаром	0,200	0,2	0,1	9,3	38	№457
	Нарезка из огурцов	0,100	0,8	0,1	2,6	14	
4 день							
четверг	Макаронные отварные	0,100	3,7	3,3	19,7	123	№256
	Тефтели из говядины с рисом	0,80	84	6,5	9,7	131	№ 350
	Соус томатный с овощами	0,200	2,44	14,64	9,46	179,4	№420
	Хлеб	0,070	6,6	8,9	28	236,2	
	Чай с сахаром	0,200	0,2	0,1	9,3	38	№457

5 день							
пятница	Борщ мк/б	0,250	1,90	6,66	10,81	111,11	№37
	Кисель	0,200	-	-	7,5	30	№484
	Хлеб	0,070	6,6	8,9	28	236,2	
6 день							
понедельник	Каша манная молочная	0,205	6,22	6,6	31,24	209	№230
	Бутерброд с сыром	0,045	6,9	9	10	149	№63
	Чай с сахаром	0,200	0,2	0,1	9,3	38	№457
	Хлеб	0,045	6,6	8,9	28	236,2	
7 день							
вторник	Горошница	0,205	22	5	39,7	292	№389
	Котлета из говядины	0,100	17,6	12,3	15	243	№339
	Соус томатный с овощами	0,200	2,44	14,64	9,46	179,4	№420
	Компот из сухофруктов	0,200	0,6	0,1	20,1	84	№495
	Хлеб	0,070	6,6	8,9	28	236,2	
8 день							
среда	Картофельное пюре	0,100	2,7	4	5,8	70	№ 377
	Рыба тушеная	0,140	13,7	2,3	6,7	103	№299
	Соус томатный с овощами	0,200	2,44	14,64	9,46	179,4	№420
	Хлеб	0,070	6,6	8,9	28	236,2	
	Чай с сахаром	0,200	0,2	0,1	9,3	38	№457
9 день							
четверг	Плов из отварной говядины	0,200	24,33	20,69	33,71	418,37	№193
	Хлеб	0,070	6,6	8,9	28	236,2	
	Чай с сахаром	0,200	0,2	0,1	9,3	38	№457
10 день							
пятница	Суп с клецками на мк/б	0,200	2,12	2,8	7,56	64	№115
	Хлеб	0,070	6,6	8,9	28	236,2	
	Чай с сахаром	0,200	0,2	0,1	9,3	38	№457