

Утверждаю:
 Директор МБОУ «Северская СОШ»
 Ключевского района Алтайского края
 А.А.Статникова
 Приказ № 56/102 от 30.08 2022 г.

**10- дневное меню на второе полугодие 2022-2023 учебного года
 (горячие завтраки для учащихся 5 - 10 кл.)**

Дни недели	Меню	Порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ технол. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день							
понедельник	Каша молочная «Дружба»	0,205	6,55	8,33	35,09	241,11	№102
	Бутерброд с маслом	0,040	1,70	15,10	10,26	183,6	№379
	Чай с сахаром	0,200	0,12	-	12,04	48,64	№300
	Хлеб	0,070	6,6	8,9	28	236,2	
2 день							
вторник	Макароны отварные	0,100	3,68	3,53	23,55	140,73	№227
	Тефтели из говядины с рисом	0,080	9,16	13,53	9,44	196,14	№ 202
	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	
	Компот из сухофруктов	0,200	0,56	-	27,89	113,79	№283
3 день							
среда	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	0,12	-	12,04	48,64	№300
4 день							
четверг	Каша гречневая отварная	0,100	5,82	3,62	30	175,87	№219
	Гуляш из говядины	0,120	21,68	24,21	6,77	331,53	№ 180
	Кисель	0,200	1,36	-	29,02	116,19	№274
	Хлеб	0,070	6,6	8,9	28	236,2	
5 день							
пятница	Борщ мк/б	0,250	1,90	6,66	10,81	111,11	№37
	Чай с сахаром	0,200	0,12	-	12,04	48,64	№300
	Хлеб	0,070	6,6	8,9	28	236,2	
	Расстегай с повидлом	6,0	4,49	11,36	67,52	187,24	№321
6 день							
понедельник	Каша молочная пшенная	0,205	6,04	7,27	34,29	227,16	№112

	Бутерброд с сыром	0,045	6,62	9,48	10,06	152	№376
	Чай с сахаром	0,200	0,12	-	12,04	48,64	№300
	Хлеб	0,070	6,6	8,9	28	236,2	
7 день							
вторник	Жаркое по - домашнему	0,220	22,54	17,33	22,13	334,08	№181
	Хлеб	0,070	6,6	8,9	28	236,2	
	Чай с сахаром	0,200	0,12	-	12,04	48,64	№300
	Нарезка овощная	0,100	1,14	10,08	10,38	136,80	№9
8 день							
среда	Рис отварной	0,100	2,59	3,39	26,85	150,12	№ 224
	Рыба тушеная	0,140	14,52	8,03	7,51	160,29	№172
	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	
	Какао	0,200	4,85	5,04	32,73	195,71	№270
9 день							
четверг	Горошница	0,205	22	5	39,7	295	№389
	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	0,12	-	12,04	48,64	№300
10 день							
пятница	Суп с макаронными изделиями на к/б	0,250	2,83	2,86	21,76	124,09	№47
	Хлеб	0,070	6,6	8,9	28	236,2	
	Чай с сахаром	0,200	0,12	-	12,04	48,64	№300
	Кекс «Столичный»	0,075	4,6	14,5	37,8	300	№548