

Утверждаю:
 Директор МБОУ «Северская СОШ»
 Ключевского района Алтайского края
 А.А.Статникова
 Приказ № 56/10 от 30.08 2022г.

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

**10- дневное меню на второе полугодие 2022-2023 учебного года
 (двухразовое горячее питание для учащихся с ОВЗ)**

Дни недели	Меню	Порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ технол. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день							
завтрак							
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	
обед							
понедельник	Свекольник на мк/б	0,250	1,93	6,34	10,05	104,16	№43
	Хлеб	0,070	6,6	8,9	28	236,2	
	Чай с сахаром	0,200	0,12	-	12,04	48,64	№300
2 день							
завтрак							
вторник	Макаронны 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
обед							
вторник	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
3 день							
завтрак							
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
--	---------------	-------	------	---	-------	-------	------

обед							
среда	Суп с клецками на к/б	0,250	3,75	3,29	16,84	111,94	№46
	Хлеб	0,070	6,6	8,9	28	236,2	
	Чай с сахаром	0,200	0,12	-	12,04	48,64	№300
4 день завтрак							
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	
обед							
четверг	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	
	Чай с сахаром	0,200	0,12	-	12,04	48,64	№300
5 день завтрак							
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
обед							
пятница	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
6 день завтрак							
понедельник	Каша молочная пшеничная	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	
обед							
понедельник	Суп с бобовыми	0,250	2,34	3,89	13,61	98,79	№45
	Хлеб	0,070	6,6	8,9	28	236,2	
	Чай с сахаром	0,200	0,12	-	12,04	48,64	№300
7 день завтрак							
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
обед							
вторник	Рассольник Ленинградский на к/б	0,250	5,03	11,30	32,38	149,6,	№42
	Хлеб	0,070	6,6	8,9	28	236,2	
	Чай с сахаром	0,200	0,12	-	12,04	48,64	№300
8 день завтрак							
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
обед							
среда	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
	Хлеб	0,070	6,6	8,9	28	236,2	
	Чай с сахаром	0,200	0,12	-	12,04	48,64	№300
9 день завтрак							
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
обед							
четверг	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	
10 день завтрак							
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
обед							
пятница	Картофельное пюре	0,100	2,13	4,04	15,53	106,97	№241
	Котлета из	0,80	10,68	11,72	5,74	176,75	№ 189

	говядины						
	Соус томатный с овощами	0,200	2,44	14,6	9,46	179,40	№ 420
	Хлеб	0,070	6,6	8,9	28	236,2	
	Чай с сахаром	0,200	0,12	-	12,04	48,64	№300