

Муниципальное образование Сасовский муниципальный район  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Сасовская средняя общеобразовательная школа №6  
Директор  
МБОУ СОШ №6  
УГРЕРЖДАЮ  
Е.Н.Т. Абидулина  
№ 026271104372024 учебный год

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНЫХ КАТЕГОРИЙ И ГПД**

Наименование	Вес, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал.
1 день	250	2,38	5,07	12,99	117
блюда					
Суп с макаронными изделиями					
Котлета куриная	50	11,74	12,91	0,24	164
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Рис отварной с маслом	80/4	5,72	4,06	25,75	92,66
сливочным					
Хлеб ржаной	30	2,2	0,35	13,3	24,9
Хлеб	20	5,34	1,79	28,5	166,73
пшеничный					
Печенье	30	6,36	2,4	21,7	154
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
2 день	250	1,76	4,95	7,90	89,75
Пи из свежей капусты					
Котлета из	50	6,14	7,51	7,41	122
мася кур					
Макаронные изделия	80/4	2,72	6,19	23,58	158,13
отварные с маслом					
сливочным					
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб ржаной	30	2,2	0,35	13,3	24,9
Хлеб	20	5,34	1,79	28,5	166,73
пшеничный					
Плюшка сахарная	50	4,11	1,35	41,43	194
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
3 день	250	20,01	5,09	11,98	107,25
Суп с крупой (рис)					
Биточек из	50	87,72	8,38	8,14	143
мася кур					
Картофельное пюре с маслом	100/5	2,05	5	12,05	193,93
сливочным					
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб ржаной	30	2,2	0,35	13,3	24,9
Хлеб	20	5,34	1,79	28,5	166,73
пшеничный					
Бутерброд с сыром	20/15	2,36	7,49	14,89	136
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
4 день	250	1,80	4,92	10,93	103,75
Борщ из свежей капусты					
Котлета	50	11,74	12,91	0,24	164
обед					

	Мясная															
	Рожки	100/5	3,68	3,17	17,62	112,3		маслом отварные с	200	0,07	0,02	15	60			
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,35	13,3	24,9		Хлеб	20	5,34	1,79	14,89	136			
	Хлеб пшеничный	20						Хлеб	20	5,34	1,79	14,89	136			
побдник	Сдоба	50	6,36	2,4	21,7	154		обыкновенная	50					154		
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60			
5 день	Суп	250	1,97	2,71	12,11	85,75		с картофельный	250							
обед	Биточек	50	8,72	8,38	8,14	143		крупный	50							
	Гречневая	80/4	2,72	6,19	23,58	158,13		каша с маслом								
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60			
поддник	печенье	30	6,17	7,86	14,83	155		печенье	30							
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60			
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,35	13,3	24,9		Хлеб	20	5,34	1,79	14,89	136			
	Хлеб пшеничный	20						Хлеб	20	5,34	1,79	14,89	136			
поддник	печенье	30	6,17	7,86	14,83	155		печенье	30							
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60			
6 день	Суп гороховый	250	1,80	4,92	10,93	103,75		Картофельное	100/5	2,05	5	12,05	193,93			
обед	пюре с маслом							сливочным								
	Биточек из	50	8,72	8,38	8,14	143		Биточек из	50							
	маса кыр							маса кыр								
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60			
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,35	13,3	24,9		Хлеб ржаной	30	2,2	0,35	13,3	24,9			
	Хлеб пшеничный	20						Хлеб	20	5,34	1,79	14,89	136			
поддник	Леченье	30	6,36	2,4	21,7	154		Леченье	30							
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60			
7 день	Суп с рисом	250	1,80	4,92	10,93	103,75		Макаронные	100/5	8,46	9,95	21,32	209			
обед	изделия с маслом							сливочным								
	Биточек из	50	8,72	8,38	8,14	143		Биточек из	50							
	маса кыр							маса кыр								
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60			
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,35	13,3	24,9		Хлеб ржаной	30	2,2	0,35	13,3	24,9			
	Хлеб пшеничный	20						Хлеб	20	5,34	1,79	14,89	136			

подник	Печенье	30	5,01	1,92	26,91	145
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
8 день	Суп картофельный с пшеном	250	1,97	2,71	12,11	85,75
обед	Котлета из мяса кур	50	12,5	13,61	0,04	173
	Рис отварной с маслом сливочным	80/4	2,06	5	12,05	193,93
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
9 день	Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,5	148,25
	Курца тушенная	50	8,72	8,38	8,14	143
	Картофельное пюре с маслом сливочным	100/5	2,72	6,19	23,58	158,13
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
9 день	Суп картофельный	250	5,49	5,27	16,5	148,25
	Хлеб пшеничный	20	5,34	1,79	14,89	136
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,35	13,3	24,9
подник	Бутерброд с сыром	20/15	6,17	7,86	14,83	155
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
10 день	Щи из свежей капусты	250	1,76	4,95	7,90	75
обед	Котлета из мяса кур	50	11,74	12,91	0,24	164
	Макаронные изд. отварные с маслом сл.	100/5	2	2,31	14,73	87,89
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,35	13,3	24,9
	Хлеб пшеничный	20	5,34	1,79	14,89	136
подник	печенье	30	6,36	2,4	21,7	154
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60