

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ СОШ N106  
О.С. Боровская  
«22» 10 2022г.

Примерное меню для воспитанников группы продленного дня  
МБОУ СОШ N106  
на 2022-2023 учебный год

	Наименование блюда	Вес, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
	<b>1 день.</b>					
	<b>Обед</b>					
111	Суп вермишелевый	250	2,38	5,07	12,99	117
288	Курица отварная	50	11,74	12,91	0,24	164
376	Чай	200	0,07	0,02	15	60
302	Каша гречневая с маслом	80	5,72	4,06	25,76	92,66
ПР	Хлеб рж.	25	2,2	0,35	13,3	24,9
	<b>Полдник</b>					
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Печенье	30	6,36	2,4	21,7	154
	<b>2 день</b>					
	<b>Обед</b>					
88	Щи с капустой	250	1,76	4,95	7,90	89,75
234	Котлета рыбная	50	6,14	7,51	7,41	122
304	Рис отварной с маслом	80	2,72	6,19	23,58	158,13
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб рж.	25	2,2	0,35	13,3	24,9
	<b>Полдник</b>					
428	Ватрушка с повидлом	50/20	4,11	1,35	41,43	194
376	Чай	200	0,07	0,02	15	60
	<b>3 день</b>					
	<b>Обед</b>					
96	Рассольник	250	20,01	5,09	11,98	107,25
294	Котлеты куриные	50	87,72	8,38	8,14	143
312	Картофельное пюре	110	2,05	5,0	12,05	193,93
376	Чай	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб рж.	25	2,2	0,35	13,3	24,9
	<b>Полдник</b>					
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
1	Бутерброд с маслом	20/10	2,36	7,49	14,89	136
	<b>4 день</b>					
	<b>Обед</b>					
82	Борщ	250	1,80	4,92	10,93	103,75
292	Курица тушеная с овощами	150	13,06	11,56	12,9	208
ПР	Хлеб рж.	25	2,2	0,35	13,3	24,9
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	<b>Полдник</b>					
ПР	Печенье	30	6,36	2,4	21,7	154

376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	<b>5 день</b>					
	<b>Обед</b>					
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75
294	Биточки куриные	50	8,72	8,38	8,14	143
309	Макароны отварные с маслом	80	3,68	3,17	17,62	112,3
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб рж.	25	2,2	0,35	13,3	24,9
	<b>Полдник</b>					
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
2	Бутерброд с повидлом	20/20	2,40	3,87	27,83	156
	<b>6 день</b>					
	<b>Обед</b>					
82	Борщ с картошкой	250	1,80	4,92	10,93	103,75
302	Каша гречневая	80	2,72	6,19	23,58	158,13
293	Курица жаренная	50	12,5	13,61	0,04	173
ПР	Хлеб рж.	25	2,2	0,35	13,3	24,9
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	<b>Полдник</b>					
ПР	Печенье	35	6,36	2,4	21,7	154
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	<b>7 день</b>					
	<b>Обед</b>					
103	Суп с макаронными изделиями	250	9,76	6,82	19,01	175,1
204	Макаронные изделия отварные с сыром	120	8,46	9,95	21,32	209
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб рж.	25	2,2	0,35	13,3	24,9
	<b>Полдник</b>					
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
405	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145
	<b>8 день</b>					
	<b>Обед</b>					
101	Суп картофельный с рисом	250	1,97	2,71	12,11	85,75
294	Биточки куриные	50	8,72	8,38	8,14	143

309	Макароны отварные с маслом	75/3	2,0	2,31	14,73	87,89
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб рж.	25	2,2	0,35	13,3	24,9
	<b>Полдник</b>					
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
3	Бутерброд с сыром	20/15	6,7	7,86	14,83	155
	<b>9 день</b>					
	<b>Обед</b>					
102	Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,5	148,25
291	Плов из курицы	150	12,71	7,85	21,34	237
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб рж.	25	2,2	0,35	13,3	24,9
	<b>Полдник</b>					
376	Чай сахаром	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Печенье	35	6,36	2,4	21,7	154
	<b>10 день</b>					
	<b>Обед</b>					
88	Щи	250	1,76	4,95	7,90	75
302	Каша гречневая	80	4,3	3,05	19,32	121,87
288	Курица отварная	50	11,74	12,91	0,24	164
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб рж.	25	2,2	0,35	13,3	24,9
	<b>Полдник</b>					
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Печенье	35	6,36	2,4	21,7	154