

Согласовано
Директор МОУ СОШ

«УТВЕРЖДАЮ»
Председатель правления
ПО «Хопер»
Бурдина С.В.



Рекомендованное примерное десятидневное меню

Для организации питания учащихся общеобразовательных школ
Багашовского района с 01.09.2023года за родительские средства
(с 12 до 18 лет)

1 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	138	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	11,49	112	2,6	2,5	19,3
	492	Плов из курицы 67/133	200	53,73	466,00	19,60	28,30	31,60
	693(3)	Компот из смеси сухофруктов	200	7,93	121	0,5	1	31,2
	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
	70,71	Овощи натуральные свежие(или солёные) Огурец или помидор	23	7,35	3,00	0,18	0,02	0,36
Обед		Итого	723,00	85,00	812,43	24,13	32,12	106,56

2 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	140	Суп картоф. с мак. Изд.	250	11,91	111	2,7	2,5	18,8
	451	Котлеты, биточки, шницели с соусом 60/40	100	29,86	162,08	9,63	8,25	11,68
	297	Каша гречневая рассыпчатая	185	16,67	288	10,4	6,8	45,4
	389	Сок	200	16,9	65,8	1	0,2	20
	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
Обед	70,71	Овощи натуральные свежие(или солёные) Огурец	16	5,16	2,00	0,13	0,02	0,26
Обед		Итого	801,00	85,00	739,31	25,11	18,07	120,24

3 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	139	Суп картофельный с горохом	250	10,81	202,00	7,90	3,80	31,50

	461,332	Тертели из говядины, каша пшеничная рассыпчатая 90/150	240	51,98	409,63	15,20	14,97	39,29
	648	Кисель из концентрата	200	12,16	76	0	0	20
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
	131 пром.	Зеленый горошек(или кукуруза отварные)	16	5,55	6,24	0,503	0,034	0,932
		итого	756,00	85,00	804,30	24,85	19,10	115,82
		4 День						
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	16,47	91	1,7	5,6	8,4
	487,593(3)	Куры отварные с соусом	100	40,92	203,33	15,1	15	2,73
	297	Каша пшеничная рассыпчатая	185	11,75	266	7,8	6,3	43,6
	693(3)	Компот из смеси сухофруктов	200	7,93	121	1	1	31
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
	70,71	Овощи натуральные свежие(или солёные)	11	3,43	1,44	0,09	0,011	0,18
Обед		итого	796,00	85,00	793,20	26,94	28,21	110,01
		5 день						
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	138	Супл картофельный с гречкой	250	11,71	112	2,6	2,5	19,3
	371/593(3),332	Рыба припущенная с том. соусом , макаронные изделия отварные с маслом 90/150	240	46,07	302,25	17,00	13,00	30,00
	389	Сок	200	16,9	65,8	1	0,2	20
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
	121	Икра кабачковая (т/о)	24	5,82	18,72	0,29	1,13	1,85

		6 День							
		Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
итого		764,00	85,00	609,20	22,14	17,13	95,25		
Прием пищи	№ реч.	Блюдо							
		139	Суп картофельный с горохом	250	10,81	202,00	7,90	3,80	31,50
		492	Плов из курицы	200	53,73	466	19,6	28,3	31,6
		693(3)	Компот из смеси сухофруктов	200	7,93	121	0,5	1	31,2
		пром.	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
70,71	Овощи натуральные свежие(или солёные)	25	8,03	3,25	0,20	0,03	0,40		
Обед									
итого		725,00	85,00	902,68	29,45	33,43	118,80		

		7 День							
		Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Прием пищи	№ реч.	Блюдо							
		138	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	11,49	112	2,6	2,5	19,3
		388/593(3)	Биточки рыбные с т/соусом	100	29,86	162,08	9,63	8,25	11,68
		203	Картофель отварной с маслом	150	20,85	129,62	2,85	3,18	21,60
		648	Кисель из концентрата	200	12,16	76	0	0	20
		пром.	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
Обед	131 пром.	Зелёный горошек(или кукуруза отварные)	18	6,14	6,6	0,53	0,036	0,98	
итого		768,00	85,00	596,73	16,86	14,27	97,66		

		8 День						
		Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Прием пищи	№ реч.	Блюдо						

пищи		г								
	110	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250	13,1		97	1,7		5	11,6
	487,593(3)	Куры отварные с соусом 60/40	100	40,92		203,33	15,1		15	2,73
	297	Каша гречневая рассыпчатая	185	16,67		288	10,4		6,8	45,4
	693(3)	Компот из смеси сухофруктов	200	7,93		121	0,5		1	31,2
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50		110,43	1,25		0,30	24,10
	70,71	Овощи натуральные свежие(или солёные)	7	1,88		0,91	0,056		0,01	0,11
Обед		Итого	792,00	85,00	820,67	29,01		28,11		115,14

		9 день											
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы					
	138	Суп картофельный с рисом	250	11,68		112	2,6		2,5	19,3			
	461,332	Тефтели из говядины с томатным соусом, макароны отварные 60/30/120	210	51,12		352,00	13,00		17,00	37,00			
	389	Сок	180	15,21		59,22	0,9		0,18	18			
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50		110,43	1,25		0,30	24,10			
	70,71	Овощи натуральные свежие(или солёные)	8	2,49		1,04	0,064		0,01	0,13			
Обед													
		Итого	698,00	85,00	634,69	17,81	19,99	98,53					

		10 день											
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы					
	124	Щи из свежей капусты с карт.	250	16,47		91	1,7		5,6	8,4			

217/595(3)	Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным, горох отварной 60/30/120	210	55,3		379	17	19	34
693(3)	Компот из смеси сухофруктов	180	7,14		109	0	0,9	27,9
пром.	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50	4,50		110,43	1,25	0,30	24,10
70,71	Овощи натуральные свежие(или солёные)	5	1,59		0,65	0,04	0,05	0,08
Итого		695,00	85,00	690,08	19,99	25,85	94,48	

Меню составлено по рецептурам Сборника технологических карт, рецептур блюд для кулинарных изделий для школьного питания, УФА 2018года И СанПин 2.3/2.4.3590-20. Все кулинарные блюда с использованием йодированной соли.