

МБОУ «Мухоршибирская средняя общеобразовательная школа №2»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы:

Л. Г. Осипова



Примерное десятидневное меню

учащихся МБОУ «Мухоршибирская СОШ №2» 2023– 2024 уч.год

для организации бесплатного горячего питания.

По сборнику рецептурных блюд и кулинарных изделий:

Для предприятий общественного питания

Авт.-состав.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный, составление, 2005

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День 1- понедельник					
187	Щи со св. капустой	250	4,66	10,86	34,81	255,62
688	Лапша	180	7,2	1,72	36,57	190,56
759	Соус	75	0,9	1,5	4,05	32,07
	Сосиска отварная	60	4,38	12,6	0,66	132
	Хлеб йодированный	70	4,34	0,42	22,96	112,98
943	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	7,6	31,2
	Овощи свежие	60	1,5	0,96	3	18,6
	Фрукт	200	1,2	0,4	25,8	112
	Итого :		24,34	28,46	135,45	885,03
	День 2- вторник					
206	Суп гороховый	250	5,46	5,28	16,33	134,75
680	Каша перловая отварная	200	1,56	4,82	25,53	153,68
591	Гуляш с мясом	80	19,72	17,89	4,76	168,2
	Хлеб йодированный	70	4,34	0,42	22,96	112,98
945	Чай с молоком	200	0,6	0,8	1	13
50	Салат из свеклы	150	2,13	9,12	13,54	147,85
	Коржик молочный	60	3,6	6,6	36	216
	Итого		37,41	44,93	120,12	946,46
	День 3-среда					
204	Суп рыбный	250	1,18	2,84	14,29	83,86
679	Гречка отварная	200	5,6	6,94	30,86	208,44
759	Соус красный	75	0,9	1,5	4,05	32,07
608	Котлета мясная	90	11,08	12,31	11,7	199,04
868	Компот из сухофруктов	200	0,13	0,1	17,01	69,46
	Хлеб йодированный	70	4,34	0,42	22,96	112,98

	Овощи свежие	60	1,5	0,96	3	18,6
	Фрукт	200	1,2	0,4	25,8	112
	Итого:		25,93	25,47	129,67	836,45
	День 4-четверг					
208	Суп с мак-ми изделиями	250	10,24	9,84	20,36	211,27
476	Рыба припущенная	75	6,02	12,63	0,71	140,19
683	Рис	200	4,37	0,28	28,4	142,19
759	Соус красный	75	0,9	1,5	4,05	32,07
943	Чай с вареньем	200	1,8	0,22	11,19	52,77
	Хлеб йодированный	70	4,34	0,42	22,96	112,98
	Салат морковный с яблоком	150	1,05	0,45	12,6	60,45
	Итого :		28,72	25,34	100,27	751,92
	День 5-пятница					
170	Борщ со сметаной	250	1,82	4,91	13,74	107,75
	Плов с мясом	200	18,91	17,13	38,52	379,74
883	Кисель	200	0,01	-	23,78	95,1
	Хлеб йодированный	70	4,34	0,42	22,96	112,98
	Овощи свежие	60	1,5	0,96	3	18,6
	Фрукт	200	1,2	0,4	25,8	112
	Итого :		27,78	23,82	127,82	826,17
	День 6-понедельник					
208	Суп харчо	250	10,24	9,84	20,36	211,27
	Капуста тушёная с мясом	200	18,4	6,2	6,9	171,7
943	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	7,6	31,2
	Хлеб йодированный	70	4,34	0,42	22,96	112,98
	Овощи свежие	60	1,5	0,96	3	18,6
	Булочка сдобная	60	5,46	6,06	37,32	226,2
	Итого:		40,14	23,48	98,14	771,95
	День 7-вторник					
	Суп картофельный с фасолью	250	9,5	5,5	16,3	154,73
	Позы	100	10,7	22	22,8	235
	Хлеб йодированный	70	4,34	0,42	22,96	112,98
	Чай каркаде	200	0,6	0	9,2	42
	Салат с капустой	150	5,45	10,26	34,12	254,85
	Фрукт	200	1,2	0,4	25,8	112
	Итого:		31,79	38,58	131,18	911,56
	День 8 - среда					
187	Рассольник Ленинградский	250	3,99	8,11	21,72	178,13
694	Пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,00
759	Соус красный	75	0,9	1,5	4,05	32,07
608	Котлета мясная	90	11,08	12,31	11,7	199,04
868	Компот из сухофруктов	200	0,13	0,1	17,01	69,46
	Хлеб йодированный	70	4,34	0,42	22,96	112,98
	Овощи свежие	60	1,5	0,96	3	18,6
	Итого :		26,02	29,8	107,7	793,28
	День 9- четверг					
200	Суп картофельный	250	7,4	4,2	4,6	106,75
679	Гречка отварная	200	5,6	6,94	30,86	208,44

