

МБОУ «Мухоршибирская средняя общеобразовательная школа №2»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы:

Л. Г. Осипова



**Примерное десятидневное меню
учащихся МБОУ «Мухоршибирская СОШ №2»
для организации горячего питания.**

12 лет и старше

По сборнику рецептурных блюд и кулинарных изделий:

Для предприятий общественного питания

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

2024 – 2025 уч. год

Школа

МБОУ "Мухоршибирская сош №2"

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Осипова Л.Г.

Возрастная категория

12-17 лет

дата

28

8

2024

день

месяц

год

| День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | Цена |
|-------------|------------|--------------|-----------------------------|--------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| 1 | Обед | закуска | овоци свежие | 60 | 1,5 | 0,96 | 3 | 18,6 | | 12 |
| | | 1 блюдо | щи со св. капустой | 250 | 4,66 | 10,86 | 34,81 | 255,62 | 187 | 21,45 |
| | | 2 блюдо | сосиска отварная | 60 | 4,38 | 12,6 | 0,66 | 132 | | 42,6 |
| | | гарнир | лапша с соусом | 230 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 688\759 | 9,5 |
| | | напиток | чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 7,6 | 31,2 | 943 | 2,45 |
| | | хлеб бел. | хлеб йодированный | 60 | 4,34 | 0,42 | 22,96 | 112,98 | | 3,6 |
| | | итого | | | 860 | 21,7 | 30,26 | 100,76 | 752,54 | |
| 2 | Обед | закуска | салат из свеклы | 60 | 2,13 | 9,12 | 13,54 | 147,85 | 50 | 10,63 |
| | | 1 блюдо | суп гороховый | 250 | 5,46 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 206 | 20,2 |
| | | 2 блюдо | гуляш с мясом | 130 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,2 | 591 | 45,8 |
| | | гарнир | каша перловая отварная | 200 | 1,56 | 4,82 | 25,53 | 153,68 | 680 | 4,65 |
| | | напиток | чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | 945 | 6,92 |
| | | хлеб бел. | хлеб йодированный | 60 | 4,34 | 0,42 | 22,96 | 112,98 | | 3,6 |
| | | | коржик молочный | 60 | 3,6 | 6,6 | 36 | 216 | | 16 |
| | | итого | | | 960 | 38,21 | 45,73 | 135,52 | 1019,46 | |
| 3 | Обед | закуска | овоци свежие | 60 | 1,5 | 0,96 | 3 | 18,6 | | 12 |
| | | 1 блюдо | суп рыбный | 250 | 1,18 | 2,84 | 14,29 | 83,86 | 204 | 22,06 |
| | | 2 блюдо | котлета мясная | 100 | 12,32 | 13,68 | 13 | 221,15 | 608 | 45,48 |
| | | гарнир | гречка отварная с соусом | 230 | 6,77 | 9,18 | 36,95 | 255,78 | 679\759 | 7,1 |
| | | напиток | компот из сухофруктов | 200 | 0,13 | 0,1 | 17,01 | 69,46 | 868 | 4,72 |
| | | хлеб бел. | хлеб йодированный | 60 | 4,34 | 0,42 | 22,96 | 112,98 | | 3,6 |
| | | итого | | | 900 | 26,24 | 27,18 | 107,21 | 761,83 | |
| 4 | Обед | закуска | салат морковный с яблоками | 100 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,4 | | 10,04 |
| | | 1 блюдо | суп с макаронными изделиями | 250 | 10,24 | 9,84 | 20,36 | 211,27 | 208 | 19,22 |

| | | | | | | | | | | |
|---|------|--------------|----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|---------------|
| | | 2 блюдо | рыба припущенная | 100 | 10,17 | 17,41 | 1,34 | 202,38 | 476 | 23 |
| | | гарнир | пюре с соусом | 230 | 4,44 | 8 | 30,62 | 212,04 | 694\759 | 16,47 |
| | | напиток | чай с вареньем | 200 | 1,8 | 0,22 | 11,19 | 52,77 | 943 | 7,8 |
| | | хлеб бел. | хлеб йодированный | 60 | 4,34 | 0,42 | 22,96 | 112,98 | | 3,6 |
| | | итого | | 940 | 32,07 | 36,07 | 95,09 | 831,84 | | 80,13 |
| 5 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | 1 блюдо | борщ со сметаной | 250 | 1,82 | 4,91 | 13,74 | 107,75 | 170 | 32 |
| | | 2 блюдо | плов с мясом | 230 | 18,91 | 17,13 | 38,52 | 379,74 | | 41,3 |
| | | гарнир | | | | | | | | |
| | | напиток | кисель | 200 | 0,01 | — | 23,78 | 95,1 | 883 | 5,2 |
| | | хлеб бел. | хлеб йодированный | 60 | 4,34 | 0,42 | 22,96 | 112,98 | | 3,6 |
| | | | фрукт | 200 | 1,2 | 0,4 | 25,8 | 112 | | 40 |
| | | итого | | 940 | 26,28 | 22,86 | 124,8 | 807,57 | | 122,1 |
| 6 | Обед | закуска | салат с капустой | 60 | 5,45 | 10,26 | 34,12 | 254,85 | | 5,52 |
| | | 1 блюдо | суп картофельный с фасолью | 250 | 9,5 | 5,5 | 16,3 | 154,73 | | 20,95 |
| | | 2 блюдо | позы | 120 | 10,7 | 22 | 22,8 | 235 | | 38,28 |
| | | гарнир | | | | | | | | |
| | | напиток | чай каркаде | 200 | 0,6 | 0 | 9,2 | 42 | | 8,59 |
| | | хлеб бел. | хлеб йодированный | 60 | 4,34 | 0,42 | 22,96 | 112,98 | | 3,6 |
| | | | фрукт | 200 | 1,2 | 0,4 | 25,8 | 112 | | 40 |
| | | итого | | 890 | 31,79 | 38,58 | 131,18 | 911,56 | | 116,94 |
| 7 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | 1 блюдо | суп харчо | 250 | 10,24 | 9,84 | 20,36 | 211,27 | 208 | 19,47 |
| | | 2 блюдо | капуста тушеная с мясом | 230 | 4,25 | 9,93 | 52,93 | 197,45 | | 46,82 |
| | | гарнир | | | | | | | | |
| | | напиток | чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 7,6 | 31,2 | 943 | 2,45 |
| | | хлеб бел. | хлеб йодированный | 60 | 4,34 | 0,42 | 22,96 | 112,98 | | 3,6 |
| | | | булочка сдобная | 60 | 5,46 | 6,06 | 37,32 | 226,2 | | 16 |
| | | итого | | 800 | 24,49 | 26,25 | 141,17 | 779,1 | | 88,34 |
| 8 | Обед | закуска | икра кабачковая | 60 | 9,7 | 9,9 | 47,77 | 75,87 | | 12,48 |
| | | 1 блюдо | рассольник | 250 | 3,99 | 8,11 | 21,72 | 178,13 | 187 | 22,07 |
| | | 2 блюдо | сердце в соусе | 120 | 12,36 | 7,56 | 6 | 135,6 | | 22,8 |

| | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|------|--------------|--------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------|---------------|
| | | гарнир | лапша отварная | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 688\759 | 6,89 |
| | | напиток | компот из сухофруктов | 200 | 0,13 | 0,1 | 17,01 | 69,46 | 868 | 4,72 |
| | | хлеб бел. | хлеб йодированный | 60 | 4,34 | 0,42 | 22,96 | 112,98 | | 3,6 |
| | | итого | | 870 | 37,14 | 31,51 | 147,19 | 774,18 | | 72,56 |
| 9 | Обед | закуска | овощи свежие | 60 | 1,5 | 0,96 | 3 | 18,6 | | 12 |
| | | 1 блюдо | суп картофельный | 250 | 7,4 | 4,2 | 4,6 | 106,75 | 200 | 18,63 |
| | | 2 блюдо | птица(курица) отварная | 80 | 16,88 | 10,88 | 0 | 165 | | 32,34 |
| | | гарнир | гречка отварная с соусом | 230 | 6,77 | 9,18 | 36,95 | 255,78 | 679\759 | 7,1 |
| | | напиток | какао | 200 | 3,87 | 4,1 | 20,07 | 133,41 | 958 | 13,14 |
| | | хлеб бел. | хлеб йодированный | 60 | 4,34 | 0,42 | 22,96 | 112,98 | | 3,6 |
| | | итого | | 880 | 40,76 | 29,74 | 87,58 | 792,52 | | 86,81 |
| 10 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | 1 блюдо | суп с клёцками | 250 | 13,25 | 2,5 | 13,75 | 129,5 | | 21,92 |
| | | 2 блюдо | запеканка творожная | 170 | 20,25 | 8,99 | 36,52 | 354,64 | 469 | 60,52 |
| | | гарнир | | | | | | | | |
| | | напиток | чай с молоком | 200 | 0,6 | 0,8 | 1 | 13 | 945 | 6,92 |
| | | хлеб бел. | хлеб йодированный | 60 | 4,34 | 0,42 | 22,96 | 112,98 | | 3,6 |
| | | | фрукт | 200 | 1,2 | 0,4 | 25,8 | 112 | | 40 |
| | | итого | | 880 | 39,64 | 13,11 | 100,03 | 722,12 | | 132,96 |
| Среднее значение за период: | | | | 8920 | 318,32 | 301,29 | 1170,53 | 8152,72 | | 994,2 |