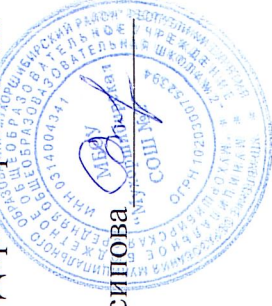


МБОУ «Мухоршибирская средняя общеобразовательная школа №2»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы:

Л. Г. Осипова



Примерное десятидневное меню

учащихся МБОУ «Мухоршибирская СОШ №2» 2024–2025 уч.год

для организации бесплатного горячего питания.

7 – 11 лет

По сборнику рецептурных блюд и кулинарных изделий:

Для предприятий общественного питания

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

Школа

МБОУ "Мухоршибирская СОШ №2"

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Осипова Л.Г.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

8 августа 2024

день

месяц

год

неделя	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептур	Цена	
1	Обед	закуска	овощи свежие	30	0,75	0,48	1,5	9,3		6	
		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	200	6,92	6,12	42,85	254,45	688\759	8,9	
		напиток	чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	7,6	31,2	943	2,45	
		хлеб бел.	хлеб йодированный	50	3,61	0,35	19,13	94,15		3	
		итого			790	20,52	30,41	106,55	776,72		84,4
2	Обед	закуска	салат из свеклы	60	2,13	9,12	13,54	147,85	50	7,63	
		1 блюдо	суп гороховый	250	5,46	5,28	16,33	134,75	206	20,2	
		2 блюдо	гуляш с мясом	110	5,67	6,09	0,93	80,06	591	35	
		гарнир	каша перловая отварная	150	1,17	3,62	23,5	130,26	680	4,5	
		напиток	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	945	6,92	
		хлеб бел.									
		хлеб черн.	хлеб йодированный	50	3,61	0,35	19,13	94,15		3	
итого			880	23,04	32,66	125,83	889,07		93,25		
3	Обед	закуска	овощи свежие	30	0,75	0,48	1,5	9,3		6	
		1 блюдо	суп рыбный	250	1,18	2,84	14,29	83,86	204	22,06	
		2 блюдо	котлета мясная	80	9,56	10,96	12,48	186,46	608	36,48	
		гарнир	гречка отварная с соусом	200	6,5	8,44	34,91	236,95	679\759	7,88	
		напиток	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	868	4,72	
		хлеб бел.	хлеб йодированный	50	3,61	0,35	19,13	94,15		3	
		итого			810	21,64	23,07	107,07	704,92		80,14
4	Обед	закуска	салат морковный с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,4		7,95	
		1 блюдо	суп с макаронными изделиями	250	10,24	9,84	20,36	211,27	208	19,22	

5	Обед	2 блюдо	рыба припущенная	70	6,02	12,63	0,71	140,19	476	16,1		
		гарнир	пюре с соусом	200	3,83	7,04	26,54	184,59	694\759	15,84		
		напиток	чай с вареньем	200	1,8	0,22	11,19	52,77	943	7,8		
		хлеб бел.	хлеб йодированный	50	3,61	0,35	19,13	94,15		3		
		итого		870	26,58	30,26	86,55	723,37		69,91		
		закуска										
		1 блюдо	борщ со сметаной	250	1,81	4,91	125,25	102,5	170	32		
		2 блюдо	плов с мясом	200	18,91	17,13	38,52	379,74		30,5		
		гарнир	кисель	200	0,01	-	23,78	95,1	883	5,2		
		напиток	хлеб йодированный	50	3,61	0,35	19,13	94,15		3		
хлеб бел.												
хлеб черн.									37			
итого		900	25,54	22,79	232,48	783,49			107,7			
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		8,4		
		хлеб бел.	хлеб йодированный	50	3,61	0,35	19,13	94,15		3		
											37	
		итого		880	31,06	38,51	127,35	892,73			113,15	
		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			200	3,7	8,64	46,03	284,7		43,82		
гарнир												
напиток	чай с лимоном и сахаром			200	0,2	0	7,6	31,2	943	2,45		
хлеб бел.	хлеб йодированный			50	3,61	0,35	19,13	94,15		3		
	булочка сдобная			60	5,46	6,06	37,32	226,2		16		
итого				760	23,21	24,89	130,44	847,52			84,74	
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	100	10,3	6,3	5	113		17,8				

9	Обед	гарнир	лапша отварная	150	5,52	4,52	26,45	168,45		6,29		
		напиток	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	868	4,72		
		хлеб бел.	хлеб йодированный	50	3,61	0,35	19,13	94,15		3		
		итого		810	33,16	29,18	144,83	723,8		66,36		
		закуска	овощи свежие	30	0,75	0,48	1,5	9,3		6		
		1 блюдо	суп картофельный	250	7,4	4,2	4,6	106,75	200	18,63		
		2 блюдо	птица отварная	75	15,83	10,2	0	154,69		30,48		
		гарнир	гречка отварная с соусом	200	6,5	8,44	34,91	236,95	679\759	7,88		
		напиток	какао	200	3,87	4,1	20,07	133,41	958	13,14		
		хлеб бел.	хлеб йодированный	50	3,61	0,35	19,13	94,15		3		
		итого		805	37,96	27,77	80,21	735,25		79,13		
		10	Обед	закуска								
				1 блюдо	суп с клецками	250	13,25	2,5	13,75	129,5		21,92
2 блюдо	запеканка творожная			140	20,25	8,99	36,52	354,64	469	50,8		
гарнир												
напиток	чай с молоком			200	1,4	1,6	16,4	86	945	6,92		
хлеб бел.	хлеб йодированный			50	3,61	0,35	19,13	94,15		3		
итого	фрукт			200	1,2	0,4	25,8	112		38		
		840	39,71	13,84	111,6	776,29		120,64				
Среднее значение за период:		834,5	28,242	27,338	125,29	785,32		89,942				