

Согласовано:
 Директор МАОУ «СОШ №2 им. Ф. А. Грифинова»
 О.А. Сорокина
 11 11 2024г



Утверждено:
 ИП Серякова Н.Н.
 Н.Н. Серякова
 11 11 2024г

**Примерное десятидневное меню обедов для обучающихся
 1-4 классов (120,18)**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	Цена (руб)
			Б	Ж	У			
Неделя 1								
ОБЕД								
1 день	Икра из кабачков	60	1,64	4,31	8,73	80,28	73	14,73
(пн)	Суп картоф. с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	15,32
	Плов из птицы	200	18,54	10,73	36,44	316	291	84,57
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		2,98
	Итого:	700	25,56	17,73	93,45	644,4		120,60
ОБЕД								
2 день	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,34	54	11,78
(вт)	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102	15,32
	Котлеты, биточки, шницели	90	13,53	13,86	11,68	228,50	268	64,73
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,49	2,11	24,03	331	3,78
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,51	4,51	26,44	168,45	309	12,97
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		2,98
	Итого:	770	26,92	28,19	94,94	753,88		114,56
ОБЕД								
3 день	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,94	3,87	36,24	45	8,2
(ср)	Борщ с капустой и картофелем	200	1,53	4,54	8,89	89,4	82	21,58
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304	22,93
	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	90	13,71	13,64	13,93	233,58	295	51,88
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	330	2,5
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		2,98
	Итого:	770	23,32	27,4	99,45	744,67		108,01
ОБЕД								
4 день	Икра морковная	60	1,2	0,06	12,33	54,72	75	14,13
(чт)	Рассольник ленинградский	200	1,7	4,67	9,72	92,2	96	19,97
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312	22,91

	Котлеты " Школьные"	90	13,77	9,9	11,97	191,7	347	58,55
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	330	2,50
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		2,98
	Итого:	770	23,38	21,34	90,54	651,62		124,04

		ОБЕД						
5 день	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	67	14,39
(пт)	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,5	4,56	6,46	78,2	88	18,32
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,59	6,09	38,64	243,75	302	24,23
	Фрикадельки в соусе	140	13,34	16,76	15,12	269,05	280	63,62
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		2,98
	Итого:	790	26,58	33,87	99,35	818,02		126,54

		Неделя 2						
		ОБЕД						
6 день	Салат из свёклы отварной	60	0,84	3,6	4,95	55,68	52	9,81
(пн)	Суп картоф. с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	15,32
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312	22,91
	Печень по-строгоновски	110	14,52	12,35	3,87	203,5	255	59,83
	Напиток " Витошка с Витаминами"	200			19	75	507	11,85
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9		2,98
	Итого:	770	24,52	23,52	86,37	682,93		122,70

		ОБЕД						
7 день	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,94	3,87	36,24	45	8,2
(вт)	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	15,32
	Котлеты, биточки, шницели	90	13,53	13,86	11,68	228,5	268	64,73
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,49	2,11	24,03	331	3,78
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,51	4,51	26,44	168,45	309	12,97
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		2,98
	Итого:	770	27,05	26,48	92,09	727,78		110,98

		ОБЕД						
8 день	Салат картофельный	60	0,9	3,06	8,24	64,2	35	9,43
(ср)	Борщ с капустой и картофелем	200	1,53	4,54	8,89	89,4	82	21,58
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304	22,93
	Птица, тушенная в соусе	120	16,21	13,17	2,93	195,18	290	62,83
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		2,98
	Итого:	770	24,6	26,6	91,5	710,44		122,75

		ОБЕД						
9 день	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	75	14,65
(чт)	Рассольник ленинградский	200	1,7	4,67	9,72	92,2	96	19,97
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312	22,91
	Тефтели 2-й вариант	90	9,87	8,71	8,89	152,92	279	56,12
	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,48	3,51	40,05	331	5,45
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		2,98
	Итого:	790	20,16	21,14	90,6	687,12		125,08
		ОБЕД						
10 день	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	67	14,39
(пт)	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,5	4,56	6,46	78,2	88	18,32
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,59	6,09	38,64	243,75	302	24,23
	Фрикадельки в соусе	140	13,34	16,76	15,12	269,05	280	63,62
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		2,98
	Итого:	790	26,58	33,89	99,35	818,02		126,54
	Итого за 10 дней:	7690	248,67	260,16	937,64	7238,88		1201,8

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях.2015. *Единый сборник технологических рецептов блюд и напитков для обучающихся