

Утверждаю

Директор

МКОУ «Песчаная СОШ»

Селюкова Л.Х./

от «02» 09 2024г.

Приказ № 12



**10-дневное меню для организации питания обучающихся 5 -11 классов
в МКОУ «Песчаная СОШ»**

№	Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1 день	обед	Суп гороховый на суповом наборе	200	4,39	4,22	13,06	107,8	206
		Пельмени со сметаной	200/20	13,95	12,99	30,80	295,50	
		Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	1,3	195	878
		Сок	200	0,0	0,00	11,2	45	
		Кондитерское изделие	70					
	ИТОГО за день:							
2 день	обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	170
		Макароны отварные	200	8,77	9,35	57,93	336,51	309
		Соус томатный	50	0,5	2,215	3	35,0	223
		Котлета запечённая (рыбные)	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608
		Салат свекольный	150	1,43	6,09	8,36	93,9	33
		Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	1,3	195	878
		Чай сладкий с лимоном	200	0,133	0,005	12,190	46,292	154
		Фрукты						
	ИТОГО за день:							
3 день	обед	Свекольник со сметаной	200	2,268	5,380	10,982	98,677	36
		Гречка отварная	200	5,60	3,48	23,16	243,75	165
		Соус томатный	50	1,6	1,5	4,4	38	377(3)
		Тефтели	100	7,83	8,75	10,25	151	278
		Салат: огурцы нарезка	150	0,65	0,11	3,63	15	
		Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	1,3	195	878
		Какао	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	ИТОГО за день:							

№	Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
4 день	обед	Суп с крупой на суповом наборе	200	2,5	3,0	18,8	113	102
		Вареники картофельные со сметаной	100	5,0	4,0	35,0	190,0	
		Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	1,3	195	878
		Йогурт 5%	115	2,2	5	17	120	
		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	376
	ИТОГО за день:							
5 день	обед	Борщ на говяжьем бульоне	200	1,45	3,93	100,20	82,00	170
		Плов из говядины	200	25,38	21,25	44,61	471,25	304
		Салат витаминный (капуста с кукурузой)	150	4,14	8,02	10,95	198,93	49
		Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	1,3	195	878
		Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	ИТОГО за день:							
6 день	обед	Рассольник « Петербургский»	200	1,68	4,09	13,27	96,60	197
		Макаронные изделия отварные	200	8,77	9,35	57,93	336,51	309
		Котлета /томатный соус (рыбные)	100/50	15,55	11,55	15,70	228,75	608
		Салат Квашенная капуста	150	1,58	4,99	7,66	83,2	81
		Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	1,3	195	878
		Какао с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
		Фрукты						
	ИТОГО							
7 день	обед	Суп харчо на суповом наборе	200	3,93	4,9	16,84	120,88	101
		Пельмени со сметаной	200/20	13,95	12,99	30,80	295,50	
		Салат: помидор, нарезка	150	0,68	3,71	2,83	47,46	23
		Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	1,3	195	878
		Кондитерское изделие	70					
		Сок	200	0,0	0,0	11,2	45	
	ИТОГО за день:							
8 день	обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,71	83,80	208
		Пюре картофельное	200	3,07	0,02	20,44	137,25	312
		Сельдь в масле	100	12,38	13,07	1,8	174,9	01041
		Рыба жаренная в духовке (минтай, соус)	100/50	15,35	6,66	2,72	122,46	
		Салат морковный	150	1	4,5	14,5	100	16
		Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	1,3	195	878
		Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	ИТОГО за день:							

№	Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
9 день	обед	Щи из свежей капусты с картофелем на говядине	200	1,75	4,89	8,349	84,75	187
		Плов из курицы	200	25,38	21,25	44,61	471,25	304
		Салат из свеклы с зеленым горошком	150	1,66	4,18	8,19	77,10	34
		Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	1,3	195	878
		Кофейный напиток	200	12,4	2,1	75	368	
		Кондитерское изделие	70					
	ИТОГО за день:							
10 день	обед	Суп крестьянский на суповом наборе	200	4,79	6,03	12,42	118,62	201
		Вареники творожные	200	10,4	4,3	29,9	194	
		Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	1,3	195	878
		Какао с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
		за день:						
	ИТОГО							