

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ "СОШ № 2" г. Сосенский

Л.В.Бахаева

| Примерное перспективное 10-ти дневное меню на 2023-2024 учебный год по МКОУ "СОШ № 2" г. Сосенский для организации горячего питания учащихся 5-11 классов из многодетных семей, детей с ограниченными возможностями здоровья, детей инвалидов, детей военнослужащих и мобилизованных, принимающих участие в СВО | | | | | | | |
|--|--|-----------|----------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| возрастная категория 12 лет и старше | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с клецками | 200 | 1,6 | 2,4 | 11,6 | 74,66 | 642/3-83 |
| | Гречка с мясом | 175 | 10,73 | 8,14 | 11,23 | 160,09 | |
| | Чай с сахаром | 180 | 8,118 | 2,052 | 13,878 | 85,995 | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,625 | 0,25 | 10,25 | 50 | |
| | Итого за обед: | 580 | 22,07 | 12,837 | 46,96 | 370,75 | |
| Неделя 1 День 2 | | | | | | | |
| Обед | Борщ из свежей капусты с мясом кур | 210 | 5,67 | 6,65 | 100,2 | 123,25 | 170 |
| | Плов с мясом кур | 170 | 15,41 | 88,79 | 186,41 | 286,2 | 304 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,06 | | 7,48 | 188,4 | 868 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,625 | 0,25 | 10,25 | 50 | 879 |
| | Итого за обед: | 585 | 22,764 | 95,69 | 304,34 | 647,85 | |
| Неделя 1 День 3 | | | | | | | |
| Обед | Суп из овощей с мясом кур | 210 | 1,68 | 5,98 | 9,35 | 98,37 | 202 |
| | Макароны отварные с сыром | 195 | 9,67 | 10,19 | 41,4 | 281,3 | 206 |
| | Чай с сахаром | 180 | 8,118 | 2,052 | 13,878 | 85,995 | 943 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,625 | 0,25 | 10,25 | 50 | 879 |
| | Итого за обед: | 610 | 21,093 | 18,472 | 74,84 | 515,67 | |
| Неделя 1 День 4 | | | | | | | |
| Обед | Суп гороховый с мясом птицы | 210 | 6,5 | 5,2 | 22,09 | 150 | 36 |
| | Омлет натуральный | 80 | 7,61 | 11,82 | 1,41 | 142,90 | 438 |
| | Чай с сахаром | 180 | 8,118 | 2,052 | 13,878 | 85,995 | 943 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,625 | 0,25 | 10,25 | 50 | 879 |
| | Итого за обед: | 495 | 23,85 | 19,32 | 47,63 | 428,89 | |
| Неделя 1 День 5 | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с рисом | 200 | 1,58 | 2,19 | 11,66 | 72,6 | 204 |
| | Котлеты, (биточки) рубленные из мяса кур | 80 | 14,13 | 12,9 | 11,92 | 220,2 | 309 |
| | Макароны отварные | 200 | 66,44 | 1,59 | 44,38 | 315,98 | 688 |
| | Чай с сахаром | 180 | 8,118 | 2,052 | 13,878 | 85,995 | 943 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,625 | 0,25 | 10,25 | 50 | 879 |
| Итого за обед: | 685 | 91,89 | 18,97 | 92,09 | 744,76 | | |
| Неделя 2 День 6 | | | | | | | |
| Обед | Щи из свежей капусты | 200 | 1,4 | 3,91 | 6,79 | 67,8 | 187 |
| | Котлеты, (биточки) рубленные из мяса кур | 80 | 14,13 | 12,9 | 11,92 | 220,2 | 309 |
| | Чай с сахаром | 180 | 8,118 | 2,052 | 13,878 | 85,995 | 943 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,625 | 0,25 | 10,25 | 50 | 879 |
| | Итого за обед: | 485 | 25,27 | 19,10 | 42,84 | 423,98 | |
| Неделя 2 День 7 | | | | | | | |
| Обед | Суп с макаронными изделиями и мясом кур | 210 | 9,5 | 20,3 | 65,6 | 483 | 157 |
| | Капуста тушеная | 200 | 2,25 | 5,15 | 22,43 | 113,27 | 336 |
| | Чай с сахаром | 180 | 8,118 | 2,052 | 13,878 | 85,995 | 943 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,625 | 0,25 | 10,25 | 50 | 879 |
| | Итого за обед: | 615 | 21,49 | 27,76 | 112,16 | 732,27 | |
| Неделя 2 День 8 | | | | | | | |
| Обед | Рассольник Ленинградский | 200 | 0,4 | 1,44 | 70,18 | 18,24 | 96 |
| | Гречка с мясом кур и подливой | 270 | 9,87 | 8,24 | 47,5 | 289,6 | 679,833 |
| | Чай с сахаром | 180 | 8,118 | 2,052 | 13,878 | 85,995 | 943 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,625 | 0,25 | 10,25 | 50 | 879 |
| | Итого за обед: | 675 | 20,01 | 11,98 | 141,81 | 443,84 | |
| Неделя 2 День 9 | | | | | | | |
| Обед | Горошек консервированный | 50 | 1,24 | 3,45 | 21,1 | 17,3 | |
| | Суп картофельный | 200 | 1,41 | 2,19 | 10,54 | 71,6 | 204 |
| | Омлет натуральный | 55 | 3,92 | 6,094 | 0,7 | 73,7 | 438 |
| | Чай с сахаром | 180 | 8,118 | 2,052 | 13,88 | 86,00 | 943 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,2 | 40 | 879 |
| Итого за обед: | 455 | 13,34 | 8,35 | 22,81 | 199,68 | | |
| Неделя 2 День 10 | | | | | | | |
| Обед | Суп из овощей | 200 | 1,68 | 5,98 | 9,35 | 98,37 | 202 |
| | Котлеты, (биточки) рубленные из мяса кур | 80 | 14,13 | 12,9 | 11,92 | 220,2 | 309 |
| | Чай с сахаром | 180 | 8,118 | 2,052 | 13,88 | 86,00 | 943 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,625 | 0,25 | 10,25 | 50 | 879 |
| | Итого за обед: | 485 | 23,87 | 15,19 | 36,05 | 356,18 | |