

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ "СОШ № 2" г. Сосенский

Л.В.Бахаева

Примерное перспективное 10-ти дневное меню на 2024-2025 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 военнослужащих и мобилизованных, принимающих участие в СВО

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Обед	Тертели из мяса кур с красным соусом	120	9,14	11,25	11,85	190,7	668/3-83
	Макароны отварные с маслом	207	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Сок	200	0,08	0,08	26,12	101,3	1010
	Хлеб ржаной	25	1,625	0,25	10,25	50	879
	Хлеб пшеничный	25	1,875	0,225	12,85	65,5	878
	Кондитерское изделие	115	1,47	5,21	7,56	83,1	
Итого :		692	19,71	22,04	95,08	659,05	
Неделя 1 День 2							
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	15
	Борщ из свежей капусты с мясом кур	220	5,67	6,65	100,2	123,25	170
	Жаркое по-домашнему	175	17,5	5,48	14,61	173,33	631/3-83
	Компот из сухофруктов витаминизированны	200	0,04		24,76	94,2	868
	Хлеб ржаной	25	1,625	0,25	10,25	50	879
	Хлеб пшеничный	25	1,875	0,225	12,85	65,5	878
Итого :		845	28,39	19,43	185,44	660,48	
Неделя 1 День 3							
Обед	Бутерброд с сыром и маслом	60	1,8	4,7	4,7	190,7	95
	Суп молочный с рисом	200	4,82	1,02	16,83	132,4	94
	Чай с сахаром	200	9,02	2,28	15,42	114,66	943
	Хлеб ржаной	25	1,625	0,25	10,25	50	879
	Хлеб пшеничный	25	1,875	0,225	12,85	65,5	878
	Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	
Итого :		740	23,42	11,93	124,0	852,83	
Неделя 1 День 4							
Обед	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	43
	Суп картофельный с бобовыми и с мясом ку	220	6,5	5,2	22,09		36
	Плов из птицы	200	19,33	18,19	33,99	359,05	304
	Сок	200	0,08	0,08	26,12	101,3	1010
	Хлеб ржаной	25	1,63	0,25	10,25	50	879
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,73	12,85	65,5	878
Итого :		790	33,80	24,77	97,64	561,89	
Неделя 1 День 5							
Обед	Свежий огурец порционно	60	0,48	0,06	1,02	7,8	
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	150	13,87	7,85	6,53	150,00	486
	Картофельное пюре	200	3,06	4,8	20,45	137,25	694
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,2	25,10	103,0	509
	Хлеб ржаной	50	1,625	0,25	10,25	50	879
	Хлеб пшеничный	50	1,875	0,73	12,85	65,5	878
Итого :		710	21,21	13,89	76,20	513,6	
Неделя 2 День 6							
Обед	Помидор свежий порционно	60	1,32	0	6,72	34,8	
	Котлеты (биточки) рубленные из мяса кур	90	13,65	19,58	11,09	275,63	309
	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688
	Сок	200	0,08	0,08	26,12	101,3	1010
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,73	12,85	65,5	878
	Хлеб ржаной	25	1,63	0,25	10,25	50	879
Итого :		640	27,39	26,05	92,04	694,57	
Неделя 2 День 7							
Обед	Свежий огурец порционно	60	0,48	0,06	1,02	7,8	
	Щи из свежей капусты с картофелем и мясо	220	1,54	4,301	7,469	74,58	187
	Шницель рубленый куриный	100	22,41	21,73	8,03	303,57	702 615
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694
	Компот из сухофруктов витаминизированны	200	0,04		24,76	94,2	868
	Хлеб ржаной	25	1,625	0,25	10,25	50	879
Итого :		840	31,25	31,98	102,85	805,1	
Неделя 2 День 8							
Обед	Каша молочная пшеничная	200	5,63	8,8	72,4	314,28	4
	Омлет натуральный	105	9,51	14,77	1,77	178,62	438
	Чай с сахаром и лимоном	207	9,02	2,28	15,42	114,66	943
	Хлеб пшеничный	25	1,875	0,225	12,85	65,5	878
	Фрукт	100	12,4	0,1	24,6	146	
	Кондитерское изделие	100	3,54	2,82	45	219,6	
Итого :		737	41,978	29,50	172,04	1038,66	
Неделя 2 День 9							
Обед	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,80	87
	Ленивые голубцы в томатном соусе	120	7,07	4,54	10,02	109,34	298
	Сок	200	0,08	0,08	26,12	101,3	1010
	Хлеб ржаной	25	1,625	0,25	10,25	50	879
	Фрукт	120	12,4	0,1	24,6	146	
Итого :		665	28,06	11,69	82,45	540,44	
Неделя 2 День 10							
Обед	Макаронные изделия отварные с сыром	180	9,67	10,19	41,36	281,30	206
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	90	14,74	9,53	17,15	148,02	469
	Чай с сахаром	200	9,02	2,28	15,42	114,66	943
	Хлеб пшеничный	25	1,875	0,225	12,85	65,5	878
	Фрукт	250	24,8	0,2	48,2	221	
	Кондитерское изделие	15	1,47	5,21	7,56	83,1	
Итого :		760	61,6	28,13	142,5	913,58	