

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						
Завтрак	Тефтели из мяса кур с красным соусом	120	9,14	11,25	11,85	190,7	668/3-83
	Гречка отварная	205	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	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	0,725	12,85	65,5	878
	Кондитерское изделие	125	1,47	5,21	7,56	83,1	
	Итого за завтрак:	700	33,07	27,20	105,71	811,22	
Неделя 1	День 2						
Завтрак	Борщ из свежей капусты с мясом кур	250	1,81	4,91	125,25	102,5	170
	Плов из птицы	180	17,40	14,57	30,59	323,14	304
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04		24,76	94,2	868
	Хлеб ржаной	25	1,625	0,25	10,25	50	879
	Хлеб пшеничный	25	1,875	0,725	12,85	65,5	878
	Фрукт	100	0,7	0,175	19,04	80	
	Итого за завтрак:	780	23,45	20,63	222,74	715,34	
Неделя 1	День 3						
Завтрак	Бутерброд с сыром и маслом	60	4,0	4,7	4,7	190,7	95
	Суп молочный с рисом	250	7,25	6,85	23,21	183,5	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	0,725	12,85	65,5	878
	Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	
	Итого за завтрак:	720	28,01	17,76	130,43	903,93	
Неделя 1	День 4						
Завтрак	Суп картофельный с бобовыми и с мясом кур	250	6,5	5,2	22,09		36
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	10,70	11,27	45,96	311,86	206
	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
	Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	
	Итого за завтрак:	760	24,32	16,80	104,42	463,16	
Неделя 1	День 5						
Завтрак	Солёный огурец порционно	60	0,48	0,06	1,02	7,8	
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120	11,10	6,28	5,22	120,00	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	25	1,625	0,25	10,25	50	879
	Хлеб пшеничный	25	1,875	0,73	12,85	65,5	878
	Итого за завтрак:	710	12,19	12,32	74,89	483,6	
Неделя 2	День 6						
Завтрак	Котлеты, (биточки) рубленые из мяса кур	100	15,16	21,75	12,33	306,25	309
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,25	224,60	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
	Кондитерское изделие	100	3,54	2,82	45	219,6	
	Итого за завтрак:	650	29,64	28,83	96,80	747,65	
Неделя 2	День 7						
Завтрак	Солёный огурец порционно	60	0,48	0,06	1,02	7,8	
	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом кур	250	1,75	4,89	8,49	112,3	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 витаминизированный	200	0,04		24,76	94,2	868
	Хлеб ржаной	25	1,625	0,25	10,25	50	879
	Итого за завтрак:	785	28,89	31,67	71,98	697,32	
Неделя 2	День 8						
Завтрак	Горошек консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40	50
	Каша молочная пшеничная	200	5,63	8,8	72,4	314,28	4
	Омлет натуральный	105	14,00	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	0,725	12,85	65,5	878
	Фрукт	100	12,4	0,1	24,6	146	
	Итого за завтрак:	787	49,565	29,70	178,54	1015,06	
Неделя 2	День 9						
Завтрак	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,81	4,91	125,25	102,50	170
	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 пшеничный	25	1,875	0,725	12,85	65,5	878
	Хлеб ржаной	25	1,625	0,25	10,25	50	879
	Фрукт	120	12,4	0,1	24,6	146	
	Итого за завтрак:	740	24,86	10,61	209,09	574,64	
Неделя 2	День 10						
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	10,70	11,27	45,96	311,86	206
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100	16,38	10,59	19,06	164,47	469
	Чай с сахаром	200	9,02	2,28	15,42	114,66	943
	Хлеб пшеничный	25	1,875	0,725	12,85	65,5	878
	Фрукт	145	24,8	0,2	48,2	221	
	Кондитерское изделие	30	1,47	5,21	7,56	83,1	
	Итого за завтрак:	700	64,2	30,28	149,05	960,59	