

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МКОУ «Паликская СОШ №2»

/Большая Т.В./



Примерное десятидневное меню
для организации горячего питания обучающихся
МКОУ «Паликская СОШ №2»
в период с 01 сентября 2022 года по 31 мая 2023 года

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Обед	Овощи по сезону	60	1	0,4	2,3	21,00	71
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102
	Биточки (мясо, птица)	100	15,55	11,55	15,7	228,75	268
	Картофель с овощами тушеные в соусе	180	3,26	12,59	22,66	216,00	142
	Чай с лимоном	200	1,85	0	24,76	94,20	349
	Хлеб ржаной	30	1,85	1,44	21,14	136,00	
Хлеб пшеничный	20	2,16	0,4	19,32	136,00		
Итого			29,41	31,66	122,21	933,50	
День 2							
Обед	Овощи по сезону	60	1	0,4	2,3	21,00	71
	Борщ со сметаной	250/10	1,81	4,91	125,25	102,50	84
	Рыба, припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,5	230
	Картофель отварной (запеченный)	180	3,2	5,2	22,88	151,36	310
	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	154,60	494
	Хлеб ржаной	30	0,10	1,44	21,14	136,00	
Хлеб пшеничный	20	2,16	0,4	19,32	136,00		
Итого			16,81	13,42	226,82	753,96	
День 3							
Обед	Овощи по сезону	60	1	0,4	2,3	21,00	71
	Суп рисовый с говядиной	250	6,18	3,3	14,65	113,00	204
	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	260
	Макаронные изделия отварные	180	8,77	9,35	57,93	336,51	309
	Компот из плодов сухих (шиповник)	200	0,04	0	24,76	94,20	349
	Хлеб ржаной	30	1,85	1,44	21,14	136,00	
Хлеб пшеничный	20	2,16	0,4	19,32	136,00		
Итого			34,55	31,68	142,99	1057,71	

День 4							
Обед	Овощи по сезону	60	1	0,4	2,3	21,00	71
	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,49	84,78	187
	Плов из птицы	250	25,38	21,25	44,61	471,25	291
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110,00	859
	Хлеб ржаной	30	1,85	1,44	21,14	136,00	
Хлеб пшеничный	20	2,16	0,4	19,32	136,00		
Итого			32,34	28,58	118,16	959,03	
День 5							
Обед	Овощи по сезону	60	1	0,4	2,3	21,00	71
	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	103
	Шницель рыбный	100	11,55	10,92	6,83	170,98	235
	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,70	694
	Кисель из апельсинов	200	0,39	0,8	30,15	140,80	356
Хлеб ржаной	30	1,85	1,44	21,14	136,00		
Хлеб пшеничный	20	2,16	0,4	19,32	136,00		
Итого			23,31	22,56	121,41	874,23	
День 6							
Обед	Овощи по сезону	60	1	0,4	2,3	21,00	71
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102
	Тефтели (мясные)	100	11,78	12,91	14,9	223,00	279
	Рис припущенный	180	2,4	2,88	25,02	135,70	302
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,80	389
Хлеб ржаной	30	1,85	1,44	21,14	136,00		
Хлеб пшеничный	20	2,16	0,4	19,32	136,00		
Итого			22,68	23,31	119,21	871,25	
День 7							
Обед	Овощи по сезону	60	1	0,4	2,3	21,00	71
	Рассольник по-ленинградски	250	2,7	7,2	13,35	123,90	96
	Рыба, запеченная в омлете	160	28,8	13,62	9,02	257,60	249
	Картофель отварной (запеченный)	180	3,2	5,20	22,88	151,36	310

	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110,00	859
	Хлеб ржаной	30	1,85	1,44	21,14	136,00	
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,4	19,32	136,00	
Итого			39,91	28,46	110,31	935,86	
День 8							
Обед	Овощи по сезону	60	1	0,4	2,3	21,00	71
	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	101
	Котлеты (мясо или птица)	100	15,55	11,55	15,7	228,75	268
	Макаронные изделия отварные	180	8,77	9,35	57,93	336,51	309
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	349
	Хлеб ржаной	30	1,85	1,44	21,14	136,00	
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,4	19,32	136,00	
Итого			31,35	25,88	155,73	1043,21	
День 9							
Обед	Овощи по сезону	60	1	0,4	2,3	21,00	71
	Борщ со сметаной	250/10	1,81	4,91	125,25	102,5	84
	Жаркое по-домашнему	250	34,42	9,34	27,44	331,26	259
	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	154,60	355
	Хлеб ржаной	30	1,85	1,44	21,14	136,00	
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,4	19,32	136,00	
Итого			42,13	16,55	228,2	881,36	
День 10							
Итого	Овощи по сезону	60	1	0,4	2,3	21,00	71
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	7,29	5,7	16,99	148,50	104
	Котлеты (мясо или птица)	100	15,55	11,55	15,7	228,75	268
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,35	7,3	46,36	292,50	302
	Компот из плодов сухих (шиповник)	200	0,04	0	24,76	94,20	349
	Хлеб ржаной	30	1,85	1,44	21,14	136,00	
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,4	19,32	136,00	
Итого			38,24	26,79	146,57	1056,95	За период

Итого за 10 дней			310,73	245,89	1491,61	9367,06	
Среднее значение за период			31,07	24,59	149,16	936,71	