

Утверждаю:
Директор МОУ «Кушалинская СОШ»
Ефимова В.С.



*№ 110 от 30 августа
2021 года*

Десятидневное меню горячего питания для обучающихся
МОУ «Кушалинская СОШ».

Возрастная категория: 12 лет и старше.

Режим питания: обед в 11.30.

Сборник технологических нормативов: Сборник рецептов на продукцию для
обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и
В.А. Тутельяна/.

Приём пищи.	Наименование блюда.....	Вес.	Пищевые вещества.			Энергетич. Ценность.ккал.	№ рецептуры.
			Белки.	Жиры.	Углевод.		
День 1.							
Обед.	Суп с макаронными изделиями и картофелем.	300	3.0	3.24	26.04	145.6	112
	Греча отварная рассыпчатая.	200	8.6	6.09	54.3	332.8	302
	Сосиска отварная.	100	6.58	16.38	0.7	176.4	243
	Компот из апельсина.	200	0.08	-	27.08	108.6	346
	Хлеб ржаной.	40	3.0	0.5	16.5	60.2	
Итого:						823.6	
День 2.							
Обед.	Салат из белокочанной капусты.	100	1.41	5.08	9.02	87.4	43
	Суп картофельный с горохом.	300	6.1	6.42	28.62	196.62	102
	Пюре картофельное.	200	4.68	33.42	7.58	348.04	312
	Рыба жареная.	100	15.2	15.4	3.0	212.0	230
	Чай с сахаром.	200	0.1	-	20.0	60.0	376
	Хлеб ржаной.	40	3.0	0.5	16.5	60.2	
Итого:						964.26	
День 3.							
Обед.	Борщ с капустой и картофелем.	300	2.16	5.88	18.24	134.76	82
	Макароны отварные.	200	7.14	6.46	38.1	239.2	309
	Курица жареная.	100	23.2	24.4	3.6	318.0	293
	Чай с сахаром.	200	0.1	-	20.0	60.0	376
	Хлеб ржаной.	40	3.0	0.5	16.5	60.2	
	Банан.	100	1.5	0.5	21.0	96.0	338
Итого:						908.16	
День 4.							
Обед.	Суп молочный с макаронными изделиями.	300	5.1	5.74	24.84	171.36	120
	Рис отварной.	200	5.02	8.14	55.2	199.2	304
	Курица отварная .	100	23.4	22.8	1.8	306.0	288
	Компот из апельсина.	200	0.08	-	27.08	108.6	346
	Хлеб ржаной.	40	3.0	0.5	16.5	60.2	
Итого:						845.36	
День 5.							
Обед.	Рассольник ленинградский.	300	2.52	6.12	24.6	136.3	96
	Макароны отварные.	200	7.14	6.46	38.1	239.2	309
	Котлета рубленая из птицы.	100	16.2	24.4	15.6	316.0	294
	Чай с сахаром.	200	0.1	-	20.0	60.0	376
	Хлеб ржаной.	40	3.0	0.5	16.5	60.2	
Итого						838.96	

Приём пищи.	Наименование блюда.....	Вес.	Пищевые вещества.			Энергетич. Ценность.ккал.	№ рецептуры.
			Белки.	Жиры.	Углевод.		
День 6.							
Обед.	Суп с рыбными консервами.	300	10.32	10.1	5.2	206.7	87
	Рис отварной.	200	5.02	8.14	55.2	199.2	304
	Колбаса отварная.	100	6.58	16.38	0.7	176.4	243
	Компот из яблок.	200	0.16	-	29.0	116.6	342
	Хлеб ржаной.	40	3.0	0.5	16.5	60.2	
Итого:						759.1	
День 7.							
Обед.	Салат из свежих огурцов.	100	0.76	6.09	2.38	67.3	13
	Щи из свежей капусты с картофелем.	300	1.92	5.88	13.8	116.16	88
	Пюре картофельное.	200	4.68	33.42	7.58	348.04	312
	Рыба жареная.	100	15.2	15.4	3.0	212.0	230
	Чай с сахаром.	200	0.1	-	20.0	60.0	31
	Хлеб ржаной.	40	3.0	0.5	16.5	60.2	
Итого:						863.7	
День 8.							
Обед.	Борщ с капустой и картофелем.	300	2.16	5.88	18.24	134.76	82
	Греча отварная рассыпчатая.	200	8.6	6.09	54.3	332.8	302
	Курица тушёная в соусе.	100	26.4	29.8	8.0	223	290
	Чай с сахаром.	200	0.1	-	20.0	60.0	31
	Хлеб ржаной.	40	3.0	0.5	16.5	60.2	
	Груша.	100	0.4	0.3	10.3	47	338
Итого:						857.16	
День 9.							
Обед.	Суп картофельный с бобовыми.	300	6.1	6.42	28.62	196.62	102
	Макароны отварные.	200	7.14	6.46	38.1	239.2	309
	Котлета рубленая из птицы.	100	16.2	24.4	15.6	316.0	294
	Компот из яблок.	200	0.16	-	29.0	116.6	342
	Хлеб ржаной.	40	3.0	0.5	16.5	60.2	
Итого:						928.62	
День 10.							
Обед.	Рассольник ленинградский.	300	2.52	6.12	24.6	163.56	96
	Пюре картофельное.	200	4.68	33.42	7.58	348.04	312
	Курица тушёная в соусе.	100	26.4	29.8	8.0	223.0	290
	Чай с сахаром.	200	0.1	-	20.0	60.0	31
	Хлеб ржаной.	40	3.0	0.5	16.5	60.2	
Итого:						854.8	
Итого за 10 дней:						8643.72	

