

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

Приказ № 140 от 30.08.2023г  
Директор  Ефимова В.С.

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

Возрастная категория: 7-11 лет.

Режим питания: обед в 10.30.

Сборник технологических нормативов: Сборник рецептур 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 молочный с макаронными изделиями.	250	6,9	5,7	22,3	198	54-19к
	Греча отварная рассыпчатая.	150	8,3	6,3	36	284	54-4г
	Курица тушёная с морковью.	100	14,1	5,7	4,4	127	54-25м
	Чай с сахаром.	200	0,2	0	6,5	37	54-2гн
	Хлеб ржаной.	40	3	1	17	61	
Итого:						707	
День 2.							
Обед.	Огурец свежий в нарезке.	100	0,8	0,2	2,5	34	54-2з
	Суп гороховый.	250	5,3	5	19,9	166	54-8с
	Пюре картофельное.	150	3,2	5,2	19,8	195	54-11г
	Рыба жареная.	100	15,2	15,4	3	212	230
	Чай с сахаром.	200	0,2	0	6,5	37	54-2гн
	Хлеб ржаной.	40	3	1	17	61	
Итого:						705	
День 3.							
Обед.	Борщ с капустой и картофелем.	250	5,9	6,2	12,7	138	54-2с
	Макаронны отварные.	150	5,4	4,9	32,8	197	54-1г
	Курица жареная.	100	13,2	14,9	4	318	293
	Чай с сахаром.	200	0,2	0	6,5	37	54-2гн
	Хлеб ржаной.	40	3	1	17	61	
Итого:						751	
День 4.							
Обед.	Рассольник ленинградский.	250	6	7,3	17	157	54-3с
	Оладьи с маслом.	150	10	12	53	353	401
	Чай с сахаром.	200	0,2	0	6,5	37	54-2гн
	Хлеб ржаной.	40	3	1	17	61	
	Банан.	100	2	1	21	96	338
Итого:						704	
День 5.							
Обед.	Суп картофельный с макаронными изделиями.	250	6,5	3,5	23,1	150	54-7с
	Макаронны отварные.	150	5,4	4,9	32,8	197	54-1г
	Котлета из курицы.	100	17,4	19,8	19,2	316	294
	Компот из апельсина.	200	1	-	27	109	346
	Хлеб ржаной.	40	3	1	17	61	
Итого						833	
Приём пищи.	Наименование блюда.....	Вес.	Пищевые вещества.			Энергетич. Ценность.ккал.	№ рецептуры.
			Белки.	Жиры.	Углевод.		
День 6.							

Обед.	Суп с рыбными консервами.	250	7,4	8,5	15,7	169	54-27с
	Рис отварной.	150	3,7	4,8	36,5	204	54-6г
	Котлета из курицы.	100	19,8	19,2	19,2	316	294
	Чай.	200	0,2	0	6,5	37	54-2гн
	Хлеб ржаной.	40	3	1	17	61	
Итого:						787	
День 7.							
Обед.	Салат из белокачанной капусты.	80	1,3	8,1	7,7	109	54-8з
	Рассольник.	250	6	7,3	17,1	157	54-3с
	Пюре картофельное.	150	3,2	5,2	19,8	140	54-11г
	Рыба жареная.	100	15	16	3	212	230
	Чай с сахаром.	200	0,2	0	6,5	37	54-2гн
	Хлеб ржаной.	40	3	1	17	61	
Итого:						716	
День 8.							
Обед.	Борщ с капустой и картофелем.	250	5,9	6,2	12,7	138	54-2с
	Макаронные отварные.	150	5,4	4,9	32,8	197	54-1г
	Курица отварная.	100	32,2	2,3	1,2	255	54-21м
	Чай с сахаром.	200	0,2	0	6,5	37	54-2с
	Хлеб ржаной.	40	3	1	17	61	
Итого:						688	
День 9.							
Обед.	Помидор в нарезке.	60	0,7	0,1	2,3	13	54-3з
	Суп гороховый.	250	8,4	5,8	20,4	167	54-8с
	Пюре картофельное.	150	3,2	5,2	19,8	140	54-11г
	Котлета куриная.	100	16	25	16	316	294
	Компот из яблок.	200	2	0	29	117	342
	Хлеб ржаной.	40	3	1	17	61	
Итого:						814	
День 10.							
Обед.	Суп картофельный с макаронными изделиями.	250	6,5	3,5	23,2	150	54-7с
	Макаронные отварные.	150	5,4	4,9	32,8	199	54-1г
	Курица жареная.	100	13,2	14,9	4,01	318	293
	Чай с сахаром.	200	0,2	0	6,5	37	54-2с
	Хлеб ржаной.	40	3	1	17	61	
	Груша.	100	1	-	10	47	338
Итого:						812	
Итого за 10 дней:						752	