

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: 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 молочный с макаронными изделиями.	280	9	7,3	29,7	224	54-19к
	Греча отварная рассыпчатая.	200	11,1	8,4	48	312	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:						761	
День 2.							
Обед.	Огурец свежий в нарезке.	100	0,8	0,2	2,5	34	54-2з
	Суп гороховый.	300	11	7,8	27	222	54-8с
	Пюре картофельное.	200	4,3	6,9	26,4	186	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:						752	
День 3.							
Обед.	Борщ с капустой и картофелем.	300	7,9	8,3	16,9	184	54-2с
	Макаронны отварные.	200	7,2	6,6	43,7	263	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:						863	
День 4.							
Обед.	Рассольник ленинградский.	300	7,9	9,7	22,7	210	54-3с
	Оладьи с маслом.	200	10,4	12,4	61	471	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:						875	
День 5.							
Обед.	Суп картофельный с макаронными изделиями.	300	8,6	4,6	30,8	199	54-7с
	Макаронны отварные.	200	7,2	6,5	43,8	262	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						947	
Приём пищи.	Наименование блюда.....	Вес.	Пищевые вещества.			Энергетич. Ценность.ккал.	№ рецептуры.

			Белки.	Жиры.	Углевод.		
День 6.							
Обед.	Суп с рыбными консервами.	300	9,8	12,3	20,9	225	54-27с
	Рис отварной.	200	4,9	6,4	48,7	272	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:						911	
День 7.							
Обед.	Салат из белокачанной капусты.	80	1,3	8,1	7,7	109	54-8з
	Рассольник.	300	7,9	9,7	22,7	209	54-3с
	Пюре картофельное.	200	4,3	6,9	26,4	186	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:						814	
День 8.							
Обед.	Борщ с капустой и картофелем.	300	7,9	8,3	16,9	184	54-2с
	Макароны отварные.	200	7,2	6,5	43,7	263	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:						800	
День 9.							
Обед.	Помидор в нарезке.	60	0,7	0,1	2,3	13	54-3з
	Суп гороховый.	300	11,2	7,7	27,2	222	54-8с
	Пюре картофельное.	200	4,3	6,9	26,4	186	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:						915	
День 10.							
Обед.	Суп картофельный с макаронными изделиями.	300	8,6	4,6	30,8	199	54-7с
	Макароны отварные.	200	7,2	6,5	43,7	262	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:						924	
Итого за 10 дней:						856	