|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Согласовано: |  |  |  | Утверждаю: | |  | | |
|  | Директор МКОУ "СОШ №2 ст. Преградная" | | |  | Индивидуальный предприниматель | | |  |  |
|  |  | Печелиева А. В. | |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Гергокова Л.Л. | |  |  |
|  | \_\_\_\_ августа 2023 г | |  |  | \_\_\_ августа 2023 г. | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| **Примерное меню МКОУ "СОШ №2 ст. Преградная" на 2023-2024 учебный год, для обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет.** | | | | | | | | |  |
|  |
| **Номер** | **Наименование блюд** | **выход** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергетическая ценность** |  |  |
| **рец.** | **блюд (гр)** |  |  |
|  | **Понедельник ДЕНЬ 1** |  | **Б** | **Ж** | **У** | |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  | |  |  |  |
| 82 | Борщ с картофелем и капустой | 200 | 1,44 | 3,93 | 8,74 | | 83 |  |  |
| 342 | Чай с лимоном | 7/15/200 | 0,13 | 0,2 | 15,20 | | 62 |  |  |
| ПР | Хлеб ржаной, пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | | 137,94 |  |  |
| 309 | Макароны отварные со слив. маслом | 150 | 5,51 | 4,51 | 26,4 | | 168,45 |  |  |
| 288 | Курица (мясо) отварная | 100 | 23,48 | 25,82 | 0,48 | | 328 |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  | **ИТОГО** | **732** | **33,92** | **35,12** | **80,46** | | **779,39** |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| **Номер** | **Наименование блюд** | **выход** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергетическая ценность** |  |  |
| **рец.** | **блюд** |  |  |
|  | **Вторник ДЕНЬ2** |  | **Б** | **Ж** | **У** | |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  | |  |  |  |
| 119 | Суп гороховый | 200 | 6,24 | 38,40 | 12,75 | | 441,8 |  |  |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | | 137,25 |  |  |
| 268 | Котлета из мяса говядины с соусом | 50/90 | 9,37 | 11,57 | 9,15 | | 184,5 |  |  |
| ПР | Хлеб пшеничный, ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 28,84 | | 137,94 |  |  |
| 342 | Чай с сахаром и лимоном | 7/15/200 | 0,13 | 0,2 | 15,20 | | 62 |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  | **ИТОГО** | **773** | **22,16** | **55,63** | **86,37** | | **963,49** |  |  |
| **Номер** | **Наименование блюд** | **выход** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергетическая ценность** |  |  |
| **рец.** | **блюд** |  |  |
|  | **Среда ДЕНЬ 3** |  | **Б** | **Ж** | **У** | |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  | |  |  |  |
| 99 | Суп из овощей | 200 | 1,27 | 3,99 | 7,31 | | 76,2 |  |  |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | | 243,75 |  |  |
| 295 | Биточки из мяса птицы | 100 | 13,77 | 26,46 | 13,91 | | 349 |  |  |
| ПР | Хлеб пшеничный, ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 28,84 | | 137.94 |  |  |
| 342 | Чай с сахаром и лимоном | 7/15/200 | 0,13 | 0,2 | 15,2 | | 62 |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  | **ИТОГО** | **732** | **27,13** | **37,40** | **103,9** | | **868,89** |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| **Номер** | **Наименование блюд** | **выход** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергетическая ценность** |  |  |
| **рец.** | **блюд** |  |  |
|  | **Четверг ДЕНЬ 4** |  | **Б** | **Ж** | **У** | |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  | |  |  |  |
| 304 | Рис отварной со сливочным маслом | 150 | 3.65 | 5,37 | 36,68 | | 209,70 |  |  |
| 342 | Чай с лимоном | 7/15/200 | 0,13 | 0,2 | 15,2 | | 62 |  |  |
| ПР | Хлеб пшеничный, ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | | 137,94 |  |  |
| 229 | Рыба тушеная с овощами | 100 | 11,01 | 5,06 | 3,8 | | 111 |  |  |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,96 | | 94,60 |  |  |
| 49 | Салат витаминный | 60 | 1,55 | 3,73 | 13,38 | | 92,94 |  |  |
|  | **ИТОГО** | **792** | **21,85** | **17,29** | **112,66** | | **708,18** |  |  |
| **Номер** | **Наименование блюд** | **выход** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергетическая ценность** |  |  |
| **рец.** | **блюд** |  |  |
|  | **Пятница ДЕНЬ 5** |  | **Б** | **Ж** | **У** | |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  | |  |  |  |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,76 | 4,95 | 7,90 | | 89,75 |  |  |
| 291 | Плов из птицы | 200 | 16,94 | 10,46 | 35,73 | | 305 |  |  |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,57 | | 118,60 |  |  |
| ПР | Хлеб ржаной, пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | | 137,94 |  |  |
|  | **ИТОГО** | **710** | **26,14** | **19,61** | **90,84** | | **651,29** |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| **Номер** | **Наименование блюд** | **выход** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергетическая ценность** |  |  |
| **рец.** | **блюд** |  |  |
|  | **Понедельник ДЕНЬ 6** |  | **Б** | **Ж** | **У** | |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  | |  |  |  |
| 82 | Борщ с картофелем и капустой | 200 | 1,8 | 4,92 | 10,93 | | 103,75 |  |  |
| 309 | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,51 | 4,51 | 26,4 | | 168,45 |  |  |
| 342 | Чай с сахаром и лимоном | 7/15/200 | 0,13 | 0,2 | 15,2 | | 62 |  |  |
| ПР | Хлеб пшеничный, ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,84 | | 137,94 |  |  |
| 290 | Курица, тушенная в соусе смет. с томат | 100 | 11,65 | 11,66 | 3,51 | | 166 |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  | **ИТОГО** | **732** | **22,45** | **21,77** | **85,88** | | **638,14** |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| **Номер** | **Наименование блюд** | **выход** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергетическая ценность** |  |  |
| **рец.** | **блюд** |  |  |
|  | **Вторник ДЕНЬ 7** |  | **Б** | **Ж** | **У** | |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  | |  |  |  |
| 119 | Суп гороховый | 250 | 7,80 | 48,02 | 15,94 | | 552,25 |  |  |
| 259 | Жаркое по-домашнему из говядины | 195 | 16,2 | 18,09 | 16,58 | | 259 |  |  |
| 342 | Чай c сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | 0,2 | 15,2 | | 62 |  |  |
| ПР | Хлеб пшеничный, ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | | 137,94 |  |  |
|  | **ИТОГО** | **705** | **27,49** | **66,97** | **77,36** | | **1011** |  |  |
| **Номер** | **Наименование блюд** | **выход** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергетическая ценность** |  |  |
| **рец.** | **блюд** |  |  |
|  | **Среда ДЕНЬ 8** |  | **Б** | **Ж** | **У** | |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  | |  |  |  |
| 98 | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,48 | 4,91 | 6,09 | | 76,25 |  |  |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | | 243,75 |  |  |
| 342 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | | 62 |  |  |
| 279 | Тефтели мясные паровые из мяса говядины | 100 | 7,46 | 8,29 | 94,44 | | 142 |  |  |
| ПР | Хлеб пшеничный, ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | | 137,94 |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  | **ИТОГО** | **710** | **21,02** | **20,15** | **184,01** | | **661,94** |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| **Номер** | **Наименование блюд** | **выход** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергетическая ценность** |  |  |
| **рец.** | **блюд** |  |  |
|  | **Четверг ДЕНЬ 9** |  | **Б** | **Ж** | **У** | |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  | |  |  |  |
| 99 | Суп из овощей | 250 | 1,58 | 4,98 | 9,14 | | 96 |  |  |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | | 137.25 |  |  |
| 342 | Чай с сахаром и лимоном | 15/7/200 | 0,13 | 0,2 | 15,2 | | 62 |  |  |
| ПР | Хлеб ржаной, пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,84 | | 137,94 |  |  |
| 295 | Котлета рубленная из мяса птицы | 100 | 13,77 | 26,46 | 13,91 | | 349 |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  | **ИТОГО** | **782** | **21,9** | **37,1** | **88,52** | | **782,19** |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| **Номер** | **Наименование блюд** | **выход** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергетическая ценность** |  |  |
| **рец.** | **блюд** |  |  |
|  | **Пятница ДЕНЬ 10** |  | **Б** | **Ж** | **У** | |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  | |  |  |  |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,76 | 4,95 | 7,9 | | 89,75 |  |  |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 5,51 | 4,51 | 26,44 | | 169,45 |  |  |
| 342 | Чай с сахаром и лимоном | 7/15/200 | 0,32 | 0,2 | 21,88 | | 116,8 |  |  |
| пр | Хлеб пшеничный, ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | | 137,94 |  |  |
| 290 | Курица тушёная в соусе | 100 | 11,65 | 11,66 | 3,51 | | 166 |  |  |
| 61 | Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,90 | 3,04 | 7,8 | | 62,22 |  |  |
|  | **ИТОГО** | **842** | **23,50** | **25,02** | **97,17** | | **742,16** |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  | При составлении примерного десятидневного меню использованы: "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях", "Сборник технологических нормативов". | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | Авторы и руководитель разработки сборника: | | |  |  | |  |  |  |
|  | Могильный М.П. (ГОУВПОПГТУ), Тутельян В.А. (ГУНИИ питания РАМП) | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  | Составила: |  |  |  |  | |  |  |  |
|  | Зав. производством |  |  | Л.Л.Гергокова | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |