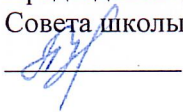


«Согласовано»  
Председатель управляющего  
Совета школы Пугачевой Е.Б.



«Утверждаю»  
Директор МБОУ «СОШ № 2 имени С.И.  
Подгайнова  
г. Калининска Саратовской области»  
И.В. Миронов



**Примерное 10-ти дневное меню  
для организации бесплатного питания детей мобилизованных  
родителей  
МБОУ «СОШ № 2 имени С.И. Подгайнова г. Калининска Саратовской  
области»**

2024г.

1 ДЕНЬ

Обед

№	№ кал бк.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость
1.	45	Нарезка из белокочанной капусты	100	0,85	3,05	5,41	52,44	8,00
2.	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	18,00
3.	291	Плов из птицы	200	25,38	21,25	44,61	471,25	32,00
4.	388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	10,00
5.	-	Хлеб пшеничный / ржаной	110	4,37	0,67	34,72	162,33	5,00
<b>Всего:</b>			<b>920</b>	<b>33,78</b>	<b>25,16</b>	<b>119,51</b>	<b>839,73</b>	<b>75,00</b>

2 ДЕНЬ Обед

1.	71	Овощи натуральные свежие(огурец)	100	0,66	0,12	2,28	13,2	10,0
2.	102	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,8	169,34	18,0
3.	279/331	Тефтели из говядины с соусом	120	11,78	12,91	14,9	223,00	25,0
4.	309	Макаронные изделия отварные	200	8,77	9,35	57,93	336,51	14,0
5.	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	5,0
6.	-	Хлеб пшеничный / ржаной	110	4,37	0,67	34,72	162,33	5,0
<b>Всего:</b>			<b>980</b>	<b>36,26</b>	<b>34,95</b>	<b>161,77</b>	<b>1076,42</b>	<b>75,0</b>

3 ДЕНЬ

Обед

1.	52	Нарезка из свеклы отварной	100	0,86	3,65	5,02	56,34	8,0
2.	87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25	18,0
3.	331	Рагу овощное с птицей	220	14,1	17,9	18,4	291,0	32,0
4.	388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	10,0
5.	-	Хлеб пшеничный / ржаной	110	4,37	0,67	34,72	162,33	5,0
<b>Всего:</b>			<b>880</b>	<b>29,15</b>	<b>37,3</b>	<b>95,5</b>	<b>838,88</b>	<b>75,0</b>

4 ДЕНЬ

Обед

1.								
2.	108/109	Суп картофельный с клецками	250	1,86	6,73	0,91	71,51	18,00
3.	268	Котлета из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	25,00
4.	199	Пюре из бобовых	200	8,8	5,0	28,7	195,0	14,00
5.	342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	5,00
6.	-	Хлеб пшеничный / ржаной	110	4,37	0,67	34,72	162,33	5,00
<b>Всего:</b>			<b>960</b>	<b>31,6</b>	<b>27,76</b>	<b>112,93</b>	<b>828,53</b>	<b>75,00</b>

5 ДЕНЬ

Обед

1.	49	Нарезка витаминная	100	4,15	3,4	12,37	93,62	10,00
2.	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,37	10,06	8,26	157,04	18,00
3.	312	Пюре картофельное	200	11,2	12,5	3,1	226,2	15,00
4.	п	Наггетсы куриные п/ф	100	20,92	10,09	9,04	214,34	
5.	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	5,00
6.	-	Хлеб пшеничный / ржаной	110	4,37	0,67	34,72	162,33	5,00
<b>Всего:</b>			<b>940</b>	<b>47,67</b>	<b>36,81</b>	<b>99,5</b>	<b>986,33</b>	<b>75,00</b>

6 ДЕНЬ

Обед

1.	53	Нарезка из свеклы с зеленым гор.	100	1,00	2,51	4,91	46,26	10,00
2.	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	18,00
3.	304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	
4.	тк	Митболы с говядиной и сыром	100	20,3	7,6	5,3	169,2	
5.	388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	10,00
6.	-	Хлеб пшеничный / ржаной	120	4,37	0,67	34,72	162,33	5,00
<b>Всего:</b>			<b>930</b>	<b>32,69</b>	<b>19,27</b>	<b>119,51</b>	<b>780,44</b>	<b>75,00</b>

7 ДЕНЬ Обед

1.	71	Овощи натуральные свежие(помидор)	100	0,66	0,12	2,28	13,2	10,0
2.	102	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,8	169,34	18,0
3.	312	Пюре картофельное	200	11,2	12,5	3,1	226,2	15,0
4.	229	Рыба тешеная в томатном соусе с овощ.	130	18,03	10,21	8,49	195	22,0

5.	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	5,00
6.	-	Хлеб пшеничный / ржаной	110	4,37	0,67	34,72	162,33	5,00
<b>Всего:</b>			<b>990</b>	<b>44,75</b>	<b>32,47</b>	<b>97,4</b>	<b>898,87</b>	<b>75,00</b>

**8 ДЕНЬ** **Обед**

1.	67	Винегрет овощной	100	0,84	6,02	4,37	75,06	10,00
2.	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,37	10,06	8,26	157,04	18,00
3.								
4.	302	Каша рассыпчатая (гречка)	150	2,4	2,88	25,02	162,5	10,00
5.	342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	5,00
6.	-	Хлеб пшеничный / ржаной	110	4,37	0,67	34,72	162,33	5,00
<b>Всего:</b>			<b>940</b>	<b>36,54</b>	<b>38,02</b>	<b>107,28</b>	<b>952,78</b>	<b>75,00</b>

**9 ДЕНЬ** **Обед**

1.	49	Нарезка витаминная	100	4,15	3,4	12,37	93,62	10,00
2.	108/109	Суп картофельный с клецками	250	1,86	6,73	0,91	71,51	18,00
3.	274	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	21,71	16,55	15,02	295,89	32,00
4.	388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	10,00
5.	-	Хлеб пшеничный / ржаной	110	4,37	0,67	34,72	162,33	5,00
<b>Всего:</b>			<b>860</b>	<b>25,16</b>	<b>28,98</b>	<b>87,16</b>	<b>706,66</b>	<b>75,00</b>

**10 ДЕНЬ** **Обед**

1.	45	Нарезка из белокочанной капусты	100	0,85	3,05	5,41	52,44	8,00
2.	82	Борщ	250	8,6	8,41	14,33	172,25	18,00
3.	294	Котлета рубленая из птицы	100	2,4	5,5	8,8	104,7	25,00
4.	309	Макаронные изделия отварные	200	8,77	9,35	57,93	336,51	14,00
5.	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	5,00
6.	-	Хлеб пшеничный / ржаной	120	4,37	0,67	34,72	162,33	5,00
<b>Всего:</b>			<b>970</b>	<b>30,04</b>	<b>31,75</b>	<b>182,17</b>	<b>1129,29</b>	<b>75,00</b>

Меню составлено на основании «Сборника технических нормативов» - Сборника рецептов блюд кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛипринт, 2005г, 2011г, 2015г

Пропиновано, пронумеровано и скреплено  
печатью \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ листов.

директор МБОУ «СОШ №2 им. С.И. Подгайнова»  
г. Калининска Саратовской области  
Миронов И.В.

