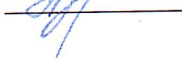
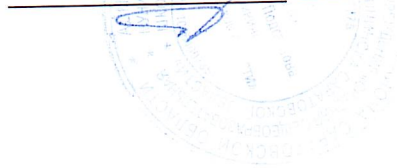


«Согласовано»
Председатель управляющего
Совета школы Пугачевой Е.Б.



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



**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей в возрасте 11-18 лет
МБОУ «СОШ № 2 имени С.И. Подгайнова г. Калининска Саратовской
области»
Обеды
Среднее и старшее звено**

2024г.

1 ДЕНЬ**Обед**

№	№ кальк	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
1.	45	Нарезка из белокочанной капусты	100	0,85	3,05	5,41	52,44
2.	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75
3.	291	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25
4.	388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
5.	П	Хлеб пшеничный	80	4,37	0,67	34,72	162,33
6.	П	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,67	0,34	14,7	68,47
Всего:			920	35,64	28,43	137,34	947,44

2 ДЕНЬ Обед

№	№ кальк.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
1.	71	Овощи натуральные свежие(огурец)	100	0,66	0,12	2,28	13,2
2	102	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,8	169,34
3.	279/331	Тефтели из говядины с соусом	100/20	11,78	12,91	14,9	223,00
4.	309	Макаронные изделия отварные	200	8,77	9,35	57,93	336,51
5.	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
6.	П	Хлеб пшеничный	80	4,37	0,67	34,72	162,33
7.	п	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,67	0,34	14,7	68,47
Всего:			990	37,74	32,36	173,34	1105,65

3 ДЕНЬ**Обед**

№	№ кальк	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
1.	52	Нарезка из свеклы отварной	100	0,86	3,65	5,02	56,34
2.	87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25
3.	331	Рагу овощное с птицей	220	14,1	17,9	18,4	291
4.	388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
5.	п	Хлеб пшеничный	80	4,37	0,67	34,72	162,33
6.	П	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,67	0,34	14,7	68,47
Всего:			880	30,82	37,64	110,2	907,35

4 ДЕНЬ**Обед**

№	№ кальк.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
1.	67	Винегрет овощной	100	0,84	6,02	4,37	75,06
2.	108/109	Суп картофельный с клецками	250	1,86	6,73	0,91	71,51
3.	268	Котлета из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75
4.	199	Пюре из бобовых	200	8,8	5,0	28,7	195,0
5.	342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
6.	п	Хлеб пшеничный	80	4,37	0,67	34,72	162,33
7.	П	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,67	0,34	14,7	68,47
Всего:			960	33,27	28,1	127,63	897

5 ДЕНЬ**Обед**

№	№ кальк	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
1.	49	Нарезка витаминная	100	4,15	3,4	12,37	93,62
2.	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,37	10,06	8,26	157,04
3.	312	Пюре картофельное	200	11,2	12,5	3,1	226,2

4.	п	Нагетсы 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
6.	п	Хлеб пшеничный	80	4,37	0,67	34,72	162,33
7.	П	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,67	0,34	14,7	68,47
Всего:			960	49,34	37,15	114,2	1054,8

6ДЕНЬ

Обед

№	№ калык.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
1.	53	Нарезка из свеклы с зеленым горошком	100	1,00	2,51	4,91	46,26
2.	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75
3.	304	Рис отварной	200	3,65	5,37	36,68	209,7
4.	тгк	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
6.	п	Хлеб пшеничный	80	4,37	0,67	34,72	162,33
7.	П	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,67	0,34	14,7	68,47
Всего:			910	34,36	19,61	134,21	848,91

7ДЕНЬ Обед

№	№ калык.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
1.	71	Овощи натуральные свежие(помидор)	100	0,66	0,12	2,28	13,2
2.	102	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,8	169,34
3.	312	Пюре картофельное	200	11,2	12,5	3,1	226,2
4.	229	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100/30	18,03	10,21	8,49	195
5.	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
6.	п	Хлеб пшеничный	80	4,37	0,67	34,72	162,33
7.	П	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,67	0,34	14,7	68,47
Всего:			990	46,42	32,81	112,1	967,34

8ДЕНЬ

Обед

№	№ калык.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
1.	67	Винегрет овощной	100	0,84	6,02	4,37	75,06
2.	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,37	10,06	8,26	157,04
3.	260	Гуляш из говядины	100/30	14,55	16,79	2,89	221,0
4.	302	Каша рассыпчатая (гречка)	150	2,4	2,88	25,02	162,5
5.	342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
6.	п	Хлеб пшеничный	80	4,37	0,67	34,72	162,33
7.	П	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,67	0,34	14,7	68,47
Всего:			940	30,36	36,92	117,84	961

9ДЕНЬ

Обед

№	№ калык.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
1.	49	Нарезка витаминная	100	4,15	3,4	12,37	93,62
2.	108/109	Суп картофельный с клецками	250	1,86	6,73	0,91	71,51
3.	274	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	21,71	16,55	15,02	295,89
4.	388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
5.	п	Хлеб пшеничный	80	4,37	0,67	34,72	162,33
6.	П	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,67	0,34	14,7	68,47
Всего:			880	34,44	27,97	98,48	780,02

10 ДЕНЬ**Обед**

№	№ кальк.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
1.	45	Нарезка из белокочанной капусты	100	0,85	3,05	5,41	52,44
2	82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5
3.	294	Котлета рубленая из птицы	100	2,4	5,5	8,8	104,7
4.	309	Макаронные изделия отварные	200	8,77	9,35	57,93	336,51
5.	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
6.	п	Хлеб пшеничный	80	4,37	0,67	34,72	162,33
	П	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,67	0,34	14,7	68,47
Всего:			960	20,53	23,91	278,82	959,75

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, 2011г., 2005г., 2015г.

Пропикувано, пропумеровано и скреплено
печатью _____ листов.

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

