

«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 бесплатного питания малоимущих,  
инвалидов детей и детей на опеки.  
МБОУ «СОШ № 2 имени С.И. Подгайнова г. Калининска Саратовской  
области»**

2024г.

1 ДЕНЬ			Обед					
№	№ калык	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость
1	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	20,00
2	304	Рис отварной	200	25,38	21,25	44,61	471,25	13,00
3	388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	5,00
4	-	Хлеб пшеничный / ржаной	40	4,37	0,67	34,72	162,33	2,00
<b>Всего:</b>			<b>490</b>	<b>7,18</b>	<b>3,51</b>	<b>63,9</b>	<b>315,72</b>	<b>40,00</b>

2 ДЕНЬ Обед								
1	102	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,8	169,34	20,00
2	309	Макаронные изделия отварные	200	8,77	9,35	57,93	336,51	13,00
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	5,00
3	-	Хлеб пшеничный / ржаной	40	4,37	0,67	34,72	162,33	2,00
<b>Всего:</b>			<b>490</b>	<b>14,32</b>	<b>9,55</b>	<b>63,56</b>	<b>380,31</b>	<b>40,00</b>

3 ДЕНЬ			Обед					
1	87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25	20,00
2	388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	5,00
3	302	Каша рассыпчатая (гречка)	200	2,4	2,88	25,02	162,5	13,00
4	-	Хлеб пшеничный / ржаной	40	4,37	0,67	34,72	162,33	2,00
<b>Всего:</b>			<b>490</b>	<b>13,09</b>	<b>9,08</b>	<b>61,09</b>	<b>383,22</b>	<b>40,00</b>

4 ДЕНЬ			Обед					
1	108/109	Суп картофельный с клецками	250	1,86	6,73	0,91	71,51	20,00
2	199	Пюре из бобовых	200	8,8	5,0	28,7	195,0	13,00
3	342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	5,00
4	-	Хлеб пшеничный / ржаной	40	4,37	0,67	34,72	162,33	2,00
<b>Всего:</b>			<b>490</b>	<b>6,35</b>	<b>7,4</b>	<b>47,67</b>	<b>282,48</b>	<b>40,00</b>

5 ДЕНЬ			Обед					
1	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,37	10,06	8,26	157,04	20,00
2	312	Пюре картофельное	200	11,2	12,5	3,1	226,2	13,00
3	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	5,00
4	-	Хлеб пшеничный / ржаной	40	4,37	0,67	34,72	162,33	2,00
<b>Всего:</b>			<b>490</b>	<b>10,86</b>	<b>10,73</b>	<b>55,02</b>	<b>368,01</b>	<b>40,00</b>

6 ДЕНЬ			Обед					
1	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	20,00
2	304	Рис отварной	200	25,38	21,25	44,61	471,25	13,00
3	388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	5,00
4	-	Хлеб пшеничный / ржаной	40	4,37	0,67	34,72	162,33	2,00
<b>Всего:</b>			<b>490</b>	<b>7,18</b>	<b>3,51</b>	<b>63,9</b>	<b>315,72</b>	<b>40,00</b>

7 ДЕНЬ Обед								
1	102	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,8	169,34	20,00
2	312	Пюре картофельное	200	11,2	12,5	3,1	226,2	13,00
3	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	5,00
4	-	Хлеб пшеничный / ржаной	40	4,37	0,67	34,72	162,33	2,00
<b>Всего:</b>			<b>490</b>	<b>14,32</b>	<b>9,55</b>	<b>63,56</b>	<b>380,31</b>	<b>21,8</b>

8 ДЕНЬ			Обед					
1	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,37	10,06	8,26	157,04	20,00
2	302	Каша рассыпчатая (гречка)	150	2,4	2,88	25,02	162,5	13,00
3	342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	5,00
4	-	Хлеб пшеничный / ржаной	40	4,37	0,67	34,72	162,33	2,00
<b>Всего:</b>			<b>490</b>	<b>10,86</b>	<b>10,73</b>	<b>55,02</b>	<b>368,01</b>	<b>21,8</b>

9 ДЕНЬ			Обед					
1	108/109	Суп картофельный с клецками	250	1,86	6,73	0,91	71,51	20,00
2	274	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	21,71	16,55	15,02	295,89	13,00

3	388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	5,00
4	-	Хлеб пшеничный / ржаной	40	4,37	0,67	34,72	162,33	2,00
<b>Всего:</b>			<b>490</b>	<b>6,35</b>	<b>7,4</b>	<b>47,67</b>	<b>282,48</b>	<b>40,00</b>

**10 ДЕНЬ      Обед**

1	87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25	20,00
2	309	Макаронные изделия отварные	200	8,77	9,35	57,93	336,51	13,00
3	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	5,00
4	-	Хлеб пшеничный / ржаной	40	4,37	0,67	34,72	162,33	2,00
<b>Всего:</b>			<b>490</b>	<b>13,09</b>	<b>9,08</b>	<b>61,09</b>	<b>383,22</b>	<b>40,00</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

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

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

