|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **«Согласовано»**  **Председатель управляющего**  **Совета школы**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В. Бондаренко** | **«Утверждаю»**  **Директор МБОУ «СОШ № 2 имени С.И. Подгайнова**  **г. Калининска Саратовской области»**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В. Миронов**  **«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г** | |

**Примерное**

**10 – дневное меню для организации питания детей МБОУ**

**«СОШ № 2 имени С.И. Подгайноваг. Калининска Саратовской области»**

**Среднее звено**

**11-18 лет**

**2022г**

**1ДЕНЬ Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | №  кальк. | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность (ккал) |
| 1. | 45 | Салат из белокочанной капусты | 1/100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,40 |
| 2 | 102 | Суп картофельный с горохом на мясо-костном бульоне | 1/250 | 13,6 | 22,3 | 55,9 | 261,4 |
| 2. | 287/354 | Тефтели из говядины с соусом | 1/80/50г | 7,58 | 7,84 | 7,95 | 125,36 |
| 3. | 309 | Макаронные изделия отварные | 1/200г | 8,77 | 9,35 | 57,93 | 336,51 |
| 4. | 349 | Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой | 1/200г | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 |
| 5. | - | Хлеб пшеничный / ржаной | 2/80г | 6,1 | 0,9 | 49,7 | 138,0 |
| **Всего:** | | |  | **38,12** | **45,56** | **212,51** | **1081,47** |
| **ИТОГО:** | | | |  |  |  |  |

**2ДЕНЬ Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | № кальк. | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность (ккал) |
| 1. | 67 | Винегрет из овощей | 1/100г | 1,04 | 10,04 | 7,29 | 125,10 |
| 2. | 45/44 | Суп картофельный с клецками на мясо- костном бульоне | 1/250г | 0,4 | 4,3 | 56,8 | 303,0 |
| 3. | 289 | Рагу из курицы | 1/200г | 18,16 | 12,1 | 23,18 | 275,86 |
| 4. | 342 | Компот из свежих яблок | 1/200г | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 |
| 5. | - | Хлеб пшеничный / ржаной | 2/80г | 6,1 | 0,9 | 49,7 | 138,0 |
| **Всего:** | | |  | **25,86** | **27,5** | **164,85** | **956,56** |
| **ИТОГО:** | | | |  |  |  |  |

**3ДЕНЬ Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | № кальк. | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность (ккал) |
| 1. | 52 | Салат из отварной свеклы | 1/100г | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 |
| 2. | 87 | Суп картофельный из консервированной рыбы | 1/250г | 8,6 | 8,41 | 14,33 | 172,25 |
| 3. | 347 | Котлета рубленная из курицы | 1/80г | 18,8 | 14,1 | 12,5 | 191,0 |
| 4. | 198 | Каша гороховая | 1/200г | 8,8 | 5,0 | 28,7 | 195,0 |
| 5. | 349 | Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой | 1/200г | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 |
| 6. | - | Хлеб пшеничный / ржаной | 2/80г | 6,1 | 0,9 | 49,7 | 138,0 |
| **Всего:** | | |  | **47,1** | **36,52** | **148,19** | **1027,98** |
| **ИТОГО:** | | | |  |  |  |  |

**4ДЕНЬ Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | № кальк. | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность (ккал) |
| 1. | 49 | Салат витаминный с кукурузой | 1/100г | 4,14 | 8,02 | 10,95 | 198,93 |
| 2. | 88 | Щи из свежей капусты на мясо - костном бульоне со сметаной | 1/250г | 6,37 | 10,06 | 8,26 | 157,04 |
| 3. | 312 | Картофельное пюре | 1/200г | 11,2 | 12,5 | 3,1 | 226,2 |
| 4. | 229 | Рыба тушеная с овощами т/с | 1/75/50г | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150,0 |
| 5. | 342 | Компот из яблок | 1/200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 |
| 6. | - | Хлеб пшеничный/ржаной | 2/80г | 6,1 | 0,9 | 49,7 | 138,0 |
| **Всего:** | | |  | **39,22** | **34,1** | **92,84** | **805,7** |
| **ИТОГО:** | | | |  |  |  |  |

**5ДЕНЬ Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | № кальк. | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность (ккал) |
| 1. | 67 | Винегрет овощной | 1/100 | 1,4 | 10,04 | 7,29 | 125,1 |
| 2. | 102 | Суп картофельный с вермишелью на мясо –костном бульоне | 1/250г | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 139,75 |
| 3. | 291 | Плов из курицы | 1/200г | 20,3 | 17 | 35,69 | 377,0 |
| 4. | 349 | Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой | 1/200г | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 |
| 5. | - | Хлеб пшеничный / ржаной | 2/80г | 6,1 | 0,9 | 49,7 | 138,0 |
| **Всего:** | | |  | **30,9** | **21,22** | **127,09** | **764,95** |
| **ИТОГО:** | | | |  |  |  |  |

**6ДЕНЬ Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | № кальк. | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность (ккал) |
| 1. | 52 | Салат из свеклы отварной | 1/100г | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 |
| 2. | 103 | Суп картофельный с рис на мясо – костном бульоне | 1/250г | 13,6 | 22,3 | 55,9 | 261,4 |
| 3. | 202 | Макароны отварные | 1/200г | 8,77 | 9,35 | 57,93 | 336,51 |
| 4. | 282 | Оладьи из говяжьей печени | 1/80г | 9,78 | 11,66 | 16,41 | 210,0 |
| 5. | 342 | Компот из свежих яблок | 1/200г | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 |
| 6. | - | Хлеб пшеничный / ржаной | 2/80г | 6,1 | 0,9 | 49,7 | 138,0 |
| **Всего:** | | |  | **39,84** | **50,46** | **216,18** | **1154,41** |
| **ИТОГО:** | | | |  |  |  |  |

**7ДЕНЬ Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | № кальк. | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность (ккал) |
| 1. | 49 | Салат витаминный с зеленым горошком | 1/100г | 8,29 | 6,80 | 24,73 | 187,24 |
| 2. | 113 | Суп лапша домашняя на курином бульоне | 1/250г | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 139,75 |
| 3. | 291 | Плов из курицы | 1/200г | 20,3 | 17 | 35,69 | 377,0 |
| 4. | 349 | Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой | 1/200г | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 |
| 5. | - | Хлеб пшеничный / ржаной | 2/80г | 6,1 | 0,9 | 49,7 | 138,0 |
| **Всего:** | | |  | **38,04** | **27,63** | **162,27** | **974,79** |
| **ИТОГО:** | | | |  |  |  |  |

**8ДЕНЬ Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | № кальк. | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность (ккал) |
| 1. | 67 | Винегрет из овощей | 1/100г | 1,04 | 10,04 | 7,29 | 125,10 |
| 2. | 88 | Щи из свежей капусты на мясо - костном бульоне со сметаной | 1/250г | 6,37 | 10,06 | 8,26 | 157,04 |
| 3. | 312 | Картофельное пюре | 1/200г | 11,2 | 12,5 | 3,1 | 226,2 |
| 4. | 229 | Рыба тушеная с овощами т/с | 1/75/50г | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150,0 |
| 5. | 349 | Компот из свежих яблок | 1/200г | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 |
| 6. | - | Хлеб пшеничный / ржаной | 2/80г | 6,1 | 0,9 | 49,7 | 138,0 |
| **Всего:** | | |  | **38,74** | **41,51** | **121,93** | **861,34** |
| **ИТОГО:** | | | |  |  |  |  |

**9ДЕНЬ Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | № кальк. | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность (ккал) |
| 1. | 45 | Салат из белокочанной капусты | 1/100г | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,40 |
| 2. | 87 | Суп картофельный из консервированной рыбы | 1/250г | 8,6 | 8,41 | 14,33 | 172,25 |
| 3. | 287/354 | Тефтели из говядины с соусом | 1/80/50г | 7,58 | 7,84 | 7,95 | 125,36 |
| 4. | 198 | Каша гороховая | 1/200г | 8,8 | 5,0 | 28,7 | 195,0 |
| 5. | 349 | Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой | 1/200г | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 |
| 6. | - | Хлеб пшеничный / ржаной | 2/80г | 6,1 | 0,9 | 49,7 | 138,0 |
| **Всего:** | | |  | **47,1** | **36,52** | **148,19** | **1027,98** |
| **ИТОГО:** | | | |  |  |  |  |

**10ДЕНЬ Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | № кальк. | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность (ккал) |
| 1. | 52 | Салат из свеклы отварной | 1/100г | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 |
| 2. | 45/44 | Суп картофельный с клецками на мясо- костном бульоне | 1/250г | 0,4 | 4,3 | 56,8 | 303,0 |
| 3. | 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 1/150г | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 |
| 4 | 260 | Гуляш из курицы | 1/50/50г | 6,5 | 8,0 | 27,9 | 226,2 |
| 4. | 349 | Компот из свежих яблок | 1/200г | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 |
| 5. | - | Хлеб пшеничный / ржаной | 2/80г | 6,1 | 0,9 | 49,7 | 138,0 |
| **Всего:** | | |  | **29,36** | **25,31** | **163,6** | **913,79** |
| **ИТОГО:** | | | |  |  |  |  |

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