

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Территориального отдела Управления
Роспотребнадзора

Новичихина И. В.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор «МКОУ «Кудринская СОШ»
Богачева Л.А.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации питания обучающихся
МКОУ «Кудринская СОШ» на 2023-2024 учебный год
для обучающихся 1-4 -х классов и льготная категория обеда

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда						Кол-во калорий
	День 1: понедельник	Вес порции	Белки	жиры	углеводы		
	Овощная нарезка	100					
	Борщ с мясом, со сметаной	250/50/5	4.8	0	12.0	67.5	
	Плов из мяса птицы	200/50	8.8	7.2	11	126	
	Хлеб ржаной	80	36.55	39.98	45.58	488	
	Компот из сухофруктов	200	6.6	1.1	41	206	
	Итого:		12	9.6	142.4	674	
	День 2: вторник					1272,5	
	Салат из свеклы с р.маслом	100	0.95				
	Суп гороховый с мясом	250/50	5.49	9.35	6.52	184	
	Картофельное пюре	200	4.8	5.28	16.33	134,75	
	Рыба запечённая с овощами	100	14.13	1.2	25.65	135	
	Хлеб ржаной	80	6.6	0.55	0.62	64	
	Хлеб пшеничный	50	3.85	1.1	41	206	
	Чай сладкий	200/7	0.4	1.5	24.9	131	
	Итого:			0.2	14.20	56	
	День 3: среда					1199,75	
	Овощная нарезка	100					
	Суп вермишелевый с мясом	250/50	4.8	0	12.0	67.5	
	Гречка отварная, соус, биточки	200/50/100	8.8	4.8	17.8	132	
	Хлеб ржаной	80	7.3	3.5	4.1	123,9	
	Итого:		6.6	1.1	41	206	

Кисель из с.м. ягод	200	0	0	23	390
Итого:					919.4
День 4: четверг					
Овощная нарезка	100	4.8	0	12.0	67.5
Суп рыбный	250/30	7.31	10.78	38.31	516
Макароны со сл. Маслом, мясо кур запеченное	200/10/100	24.6	25	43,6	502
Хлеб ржаной	80	6.6	1.1	41	206
Сок в производственной упаковке	200	-	-	24	48
Итого:					1339.5
День 5: пятница					
Салат из свежей (квашеной) капусты	100	0.95	9.35	6.52	184
Рассольник с мясом и сметаной	250/50/10	10.5	9.95	18.57	200.4
Картофельное пюре	200	4.8	1.2	25.65	135
Котлета запеченая	100	9.1	16.7	18.9	267.67
Хлеб ржаной	80	6.6	1.1	41	206
Компот из сухофруктов	200	12	9.6	142.4	674
Итого:					1667
День 6: понедельник					
Салат из свежих(соленых) огурцов	100	4.8	0	12.0	67.5
Суп шавельный со сметаной	250	10.5	9.95	18.57	200.4
Гречка, соус, биточки	200/50/100	7.3	3.5	4,1	123,9
Какао с молоком	200	2.4	2.1	9.2	64,2
Хлеб ржаной	80	6.6	1.1	41	206
Фрукты	100	38	0.4	0	9.8
Итого:					671.8
День 7: вторник					
Салат из свеклы с р.м.	100	0.95	9.35	6.52	184
Суп вермишелевый с мясом	250/50	8.8	4.8	17.8	132
Картофельное пюре	200	4.8	1.2	25.65	135
Рыба запеченная	100	14.13	0.55	0.62	64
Хлеб ржаной	80	6.6	1.1	41	206
Компот из сухофруктов	200	12	9.6	142.4	674
Итого:					1395

День 8: Среда									
Овощная нарезка									
Суп гороховый с мясом	100	4.8	0					12.0	67.5
Макароны со сл. Маслом, мясо кур запеченное	250/50	5.49	5.28					16.33	134.75
Хлеб ржаной	200/10/100	24.6	25					43.6	502.
Кисель из с.м. ягод	80	6.6	1.1					41	206
Итого:	200	0	0					23	390
День 9: четверг									
Салат из свежих(соленых) огурцов									
Щи из свежей капусты с мясом. Со сметаной	100	4.8	0					12.0	67.5
Плов из мяса птицы	250/50	8.8	4.8					17.8	132
Хлеб ржаной	200/50	36.55	39.98					45.58	488
Какао с молоком	80	6.6	1.1					41	206
Итого:	200	2.4	2.1					9.2	64.2
День 10: пятница									
Салат из свеж.(кваш. капуста)									
Суп рыбный	100	0.95	9.35					6.52	184
Гречка, соус, биточки	250/30	7.31	10.78					38.31	516
Хлеб ржаной	200/50/100	7.3	3.5					4.1	123.9
Компот из сухофруктов	80	6.6	1.1					41	206
Итого:	200	12	9.6					142.4	674
									1803.6

Использованы следующие сборники рецептов: 1. под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2. под редакцией В.Т. Лапшиной, 3. под редакцией Коровка Л.С., Перевалов А.Я.