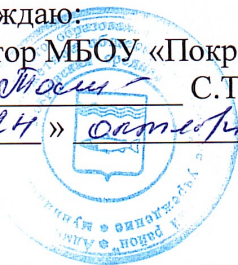


Утверждаю:  
 Директор МБОУ «Покровская СШ»  
*С.Т. Толщикина*  
 от « 24 » *сентября* 2022 г.



**Десятидневное меню  
 горячего питания, обучающихся МБОУ «Покровская СШ»  
 Возрастная категория детей от 11 лет до 18 лет.  
 Продолжительность нахождения детей в организации до 6 часов.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход-Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность Ккл	№ Рецептуры
Неделя 1	-Суп Щи со сметаной	250/10	6,62	10,70	9	163,32	88
День 1	-Жаркое по-домашнему	300	11,3	16,27	23	376,39	436(Лапш)
Обед	-Кисель	200	0,2	0	32,6	132	22
	-Хлеб пш	45	2,7	0,9	18,8	96,41	7
	ИТОГО ЗА ОБЕД	805	20,82	27,87	83,4	768,12	
День 2	-Суп Борщ со сметаной	250/10	7	10,43	12,01	178	82
Обед	-Макароны отварные	200	7,28	7,71	45,12	217,44	202
	-Котлета мясная	100	17,3	12,83	17,44	254,17	45
							15
	-Чай с лимоном с сахаром	200	0,17	0	28,9	64,44	685
	-Хлеб пшеничный	45	2,7	0,9	18,8	96,41	7
ИТОГО ЗА ОБЕД	905	34,45	31,87	122,27	810,46		
День 3	-Суп Рассольник со сметаной	250/10	6,36	8,9	18,81	158,34	96
Обед	-Картофельное пюре	200/5	8,7	4,1	23,3	264,45	520
	-Сосиска отварная	100	10,40	20	21,20	224	43
	-Чай с сахаром	200	0,17	0	28,9	64,44	685(Лапш)
	-Хлеб пш	45	2,7	0,9	18,8	96,41	7
	ИТОГО ЗА ОБЕД	810	28,33	33,9	111,01	807,64	
День 4	-Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,66	8,58	17,14	176,43	82
Обед	-Рис отварной	200	5,87	7,17	48,8	279,6	304
	-Печень, тушенная в соусе	130	12,55	12,99	4,01	182,25	52
	-Компот из свежих яблок	200	0,04	0	24,76	94,02	324
	-Хлеб пш	45	2,7	0,9	18,8	96,41	7
	ИТОГО ЗА ОБЕД	825	28,82	29,64	113,51	828,71	
День 5	-Суп из овощей: с фасолью	250	9,27	8,64	14,6	173,96	144(Лапш)
Обед	-Каша молочная :						
	*Рисовая со слив.маслом	205	3,2	4,2	38	202	23
	*Пшеничная со слив.маслом	205	3,62	7,4	45,7	256,56	57
	-Сдоба «Булочка домашняя»	100	7,5	13,2	54,9	374	769(Лапш)
	-Чай с сахаром	200	0,17	0	28,9	64,44	685(Лапш)
	-Хлеб пшеничный	45	2,7	0,9	18,8	96,41	7
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	Рис 22,84 Пш 23,79	Рис 26,94 Пш 30,14	Рис 155,20 Пш 162,90	Рис 910,81 Пш 965,37	
*чередуя неделю							

	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ	4145 гр	Рис135,26 Пш 136,21	Рис150,02 Пш 153,22	Рис 585,39 Пш 593,09	Рис4125,74 пш 4180,30	
Неделя 2	-Суп рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/10	6,36	8,9	17,64	158,34	96
День 1	-Плов с птицей	300	25,38	22,25	49,81	493,25	56
Обед	-Компот из свежих яблок	200	0,04	0	24,76	94,02	342
	-Хлеб пш	45	2,7	0,9	18,8	96,41	7
	ИТОГО ЗА ОБЕД	805	34,48	32,05	111,01	842,02	
День 2	-Суп картофельный с горохом	250	5,6	8,88	16,8	169,34	102
Обед	-Картофельное пюре	200/5	8,7	4,1	23,3	264,42	312
	-Котлета Рыбная	100	18,03	10,21	9,49	195	234
	-Чай с сахаром	200	0,17	0	28,9	64,44	685(Лпш)
	-Хлеб пш	45	2,7	0,9	18,8	96,41	7
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	35,2	24,09	97,29	789,64	
День 3	-Суп Щи со сметаной	250/10	6,37	10,46	8,26	157,04	88
Обед	-Макаронны отварные	200	7,28	7,71	45,12	260,95	202
	-Сосиска	100	10,40	20	21,20	224	16
	-Кисель	200	0,02	0	32,6	132	22
	-Хлеб пш	45	2,7	0,9	18,8	96,41	7
	ИТОГО ЗА ОБЕД	805	26,77	39,07	125,98	870,40	
День 4	-Суп Борщ со сметаной	250/10	6,66	10,03	12,01	177,9	82
Обед	-Каша рассыпчатая Греча	200	11,5	8,12	68,7	433,3	26
	-Котлета Мясная	100	15,55	12,83	17,45	254,17	268
	-Соус Красный основной	100	0,77	2,24	6,09	47,34	833
	-Кисель	200	0,02	0	32,6	132	22
	-Хлеб Пшеничный	45	2,7	0,9	18,8	96,41	7
	ИТОГО ЗА ОБЕД	905	37,2	34,12	155,65	1140,41	
День 5	-Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,66	8,58	17,14	176,43	82
Обед	-Омлет натуральный	200/5	19,50	16,31	3,6	345,90	34
	-Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,9	52
	-Чай с сахаром	200	0,17	0	28,9	64,44	685
	-Хлеб Пшеничный	45	2,7	0,9	18,8	96,41	7
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	28,46	31,88	76,8	777,08	
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ	4155 гр	162,11	161,21	566,73	4419,55	

Использованы технологические карты из сборников рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т,Лапшиной.-М.: «Хлебпродинформ».

2004 г. ; Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс,2015 г, ДеЛи принт, 2011