

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Покровская СШ»

Толщина С.Т.

От « *27* » *Сентябрь* 2022 г.



**Десятидневное меню
Горячего питания обучающихся МБОУ «Покровская СШ»
Возрастная категория детей от 7 лет до 11 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 День 1 Обед	-Суп Щи со сметаной	250	6,37	10,06	8,26	157,04	88
	-Жаркое по-домашнему с птицей	260	9,78	14,1	19,88	326,2	436(Лапш)
	-Кисель	200	0,2	0	32,6	132	22
	-Хлеб пш	45	2,7	0,9	18,8	96,41	7
	ИТОГО ЗА ОБЕД	755	19,05	25,06	79,54	711,65	
День 2 Обед	-Суп Борщ со сметаной	250	6,4	10,03	11,55	171,04	82
	-Макароны отварные	180	5,52	4,52	40,61	195,7	443
	-Котлета мясная	90	15,55	11,55	15,70	228,75	45
	-Чай с лимоном с сахаром	180	0,15	0	15,2	62	377
	-Хлеб пшеничный	45	2,7	0,9	18,8	96,41	7
ИТОГО ЗА ОБЕД	745	30,32	27	101,86	753,9		
День 3 Обед	-Суп Рассольник со сметаной	250	2,34	2,83	16,64	101,25	110
	-Картофельное пюре	200	8,44	4	22,72	258	520
	-Сосиска отварная	80	8,32	16	16,96	179,20	43
	-Чай с сахаром	180	0,15	0	26	58	685(Лапш)
	-Хлеб пш	45	2,7	0,9	18,8	96,41	7
ИТОГО ЗА ОБЕД	755	21,95	23,73	101,12	692,86		
День 4 Обед	-Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,66	8,58	17,14	176,43	82
	-Рис отварной	180	4,87	6,45	44	251,64	304
	-Гуляш из кури	90	13,9	7,85	6,63	150	437
	-Компот из свежих яблок	180	0,04	0	24,76	94,02	324
	-Хлеб пш	45	2,7	0,9	18,8	96,41	7
ИТОГО ЗА ОБЕД	745	28,7	23,78	111,33	768,50		
День 5 Обед	-Суп из овощей: с фасолью	250	7,9	6,2	20	163	124
	-Каша молочная :						
	*Рисовая	200	3,09	4,07	36,98	197	23(2011г)
	*Пшеничная	200	3,53	7,18	44,57	250,30	57(2011г)
	-Сдоба «Булочка домашняя»	100	7,5	13,2	54,9	374	769(Лапш)
	-Чай с сахаром	180	0,15	0	26	58	685(Лапш)
	-Хлеб пшеничный	45	2,7	0,9	18,8	96,41	7
	ИТОГО ЗА ОБЕД	755	Рис 21,34 Пш 21,78	Рис 24,37 Пш 27,48	Рис 152,44 Пш 160,03	Рис 843,61 Пш 896,91	

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Покровская СШ»
 Толщикина С.Т.
 От « _____ » _____ 2022 г.

**Десятидневное меню
 Горячего питания обучающихся МБОУ «Покровская СШ»
 Возрастная категория детей от 7 лет до 11 лет .
 Продолжительность нахождения детей в организации до 6 часов.**

	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ	Гр 3755	Рис 121,36 Пш 121,80	Рис 123,94 Пш 122,05	Рис 554,77 Пш 562,36	Рис 3860,12 Пш 3913,42	
Неделя 2	-Суп рассольник «Ленинградский»	250	2,34	3,65	16,64	101,25	110
День 1	-Плов с птицей	260	22,84	21,25	44,61	471,25	124
Обед	-Компот из свежих яблок	180	0,04	0	24,76	94,02	342
	-Хлеб пш	45	2,9	0,9	18,8	96,41	7
	ИТОГО ЗА ОБЕД	735	28,12	25,8	104,81	767,93	
День 2	-Суп картофельный с горохом	250	5,6	5,7	20	163	139
Обед	-Картофельное пюре	180	7,6	3,6	20,45	232,2	520
	-Котлета Рыбная	90	12,23	9,2	8,49	175,5	234
	-Чай с сахаром	180	0,15	0	26	58	12(Лапш)
	-Хлеб пш	45	2,7	0,9	18,8	96,41	7
	ИТОГО ЗА ОБЕД	745	28,28	18,59	93,74	725,11	
День 3	-Суп Щи со сметаной	250	5,37	10,06	8,26	157,04	88
Обед	-Макаронны отварные	180	5,52	4,52	40,61	195,7	443
	-Сосиска отварная	80	8,32	16	16,96	179,20	43(2011г)
	-Кисель	200	0,2	0	32,6	132	22
	-Хлеб пш	45	2,7	0,9	18,8	96,41	7
	ИТОГО ЗА ОБЕД	735	24,19	31,48	117,23	760,35	
День 4	-Суп Борщ со сметаной	250	6,4	7,03	11,55	171,04	82
Обед	-Каша рассыпчатая Греча	150	4,5	8,12	51,52	325	26
	-Котлета Мясная	90	12,55	11,55	15,70	228,75	268
	-Кисель	200	0,2	0	32,6	132	22
	-Хлеб Пшеничный	45	2,7	0,9	18,8	96,41	7
	ИТОГО ЗА ОБЕД	715	27,35	27,6	130,17	953,2	
День 5	-Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,66	8,58	17,14	176,43	82
Обед	-Омлет натуральный	180	17,10	14,32	3,51	311,31	34
	-Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,7	5,02	56,34	52
	-Чай с сахаром	180	0,15	0	26	58	685
	-Хлеб Пшеничный	45	2,7	0,9	18,8	96,41	7
	ИТОГО ЗА ОБЕД	715	25,18	27,5	70,47	698,49	

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Покровская СШ»
Толщина С.Т
От « _____ » _____ 2022 г.

**Десятидневное меню
Горячего питания обучающихся МБОУ «Покровская СШ»
Возрастная категория детей от 7 лет до 11 лет .
Продолжительность нахождения детей в организации до 6 часов.**

ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ	гр	131,04	130,97	516,42	3905,08		
	3665						

Использованы технологические карты из сборников рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.-М.: «Хлебпродинформ». 2004 г. ; Сборник рецептур 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