

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сурская средняя школа № 2»
(МБОУ «Сурская СШ № 2»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Сурская СШ № 2»

Н.В.Калитина

30 августа 2024 г.

**Меню приготавливаемых блюд
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

«Сурская средняя школа № 2»

Период: две недели (10 дней)

Возрастная категория: 7–11 лет

Длительность пребывания детей в школе: 6,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Калькуляционная карточка (рацион)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1 (Понедельник)							
ОБЕД	Суп молочный с рисом	200	9	8	5	129	63
	Тефтели из говядины	90	9	9	5	133	5415
	Греча рассыпчатая	150	8	6	39	247	62
	Чай с сахаром	200	0	0	13.45	42.6	20

	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	140	66
Итого за обед		700	31	24	92,45	691.6	–
Итого за 1 день:		700	31	24	92.45	691.6	–
День 2 (Вторник)							
ОБЕД	Салат из капусты	60	1	6	6	82	2
	Борщ	250	5	6	10	110	3
	Котлеты рыбные из пикши с соусом	90	13	4	6	112	12
	Рис отварной	150	4	5	36	204	25
	Компот из сухофруктов	200	\$1.00	0	20	81	59
	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	140	66
Итого за обед		810	29	22	108	729	-
Итого за 2 день		810	29	22	108	729	-
День 3 (Среда)							
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5	3	19	120	34
	Оладьи из печени с соусом	80	14	9	13	188	32
	Макаронны отварные	150	5	5	33	197	14

	Компот из кураги	200	1	0	16	67	21
	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	140	66
Итого за обед		740	30	18	551	712	-
Итого за 3 день		740	30	18	551	712	-
День 4 (Четверг)							
ОБЕД	Салат из свежих помидор	60	1	6	5	79	43
	Суп гороховый	200	13	9	16	151	60
	Биточки из филе кур	90	14	3	10	127	7019
	Пюре картофельное	150	3	5	20	139	23
	Компот из сухофруктов	200	1	0	20	81	59
	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	140	66
Итого за обед		760	37	24	101	717	-
Итого за 4 день		760	37	24	101	717	-
День 5 (Пятница)							
ОБЕД	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	4	4	56	1
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5	6	6	92	39

	Бефстроганов из отварной говядины	90	12	12	2	168	7013
	Макаронны отварные	150	5	5	33	197	14
	Чай с сахаром	200	0	0	15	62	20
Итого за обед		750	23	27	60	575	-
Итого за 5 день		750	23	27	60	575	-
Среднее значение за период:		752	30	23	182.49	684.92	-
Неделя 2							
День 1 (Понедельник)							
ОБЕД	Салат из капусты	60	1	6	6	82	2
	Суп молочный с рисом	250	11	10	6	161	63
	Плов из филе кур	200	20	24	36	439	4
	Компот из кураги	200	1	0	16	67	21
	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	140	66
Итого за обед		570	38	41	94	889	-
Итого за 1 день		570	38	41	94	889	-
День 2 (Вторник)							
ОБЕД	Огурец порционно	60	1	0	2	9	45
	Рассольник ленинградский	250	5	6	12	116	37

	Котлеты из филе кур	90	12	17	9	246	26
	Пюре картофельное	150	3	5	20	139	23
	Компот из сухофруктов	200	1	0	20	81	59
	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	140	66
Итого за обед		810	27	29	93	731	-
Итого за 2 день		810	27	29	93	731	-
День 3 (Среда)							
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками	60	1	6	4	74	1018
	Борщ	250	5	6	10	110	3
	Котлета говяжья	90	11	11	14	157	30
	Греча рассыпчатая	150	8	6	19	247	62
	Компот из свежих яблок	200	0	0	28	109	64
	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	140	66
Итого за обед		720	30	30	105	837	-
Итого за 3 день		720	30	30	105	837	-
День 4 (Четверг)							
ОБЕД	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	4	4	56	1

	Суп гороховый	200	13	9	16	151	60
	Гуляш из печени	50	11	10	6	161	10027
	Пюре картофельное	150	3	5	20	139	23
	Компот из изюма	200	0	0	33	128	51
	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	140	66
Итого за обед		720	33	29	109	775	-
Итого за 4 день		720	33	29	109	775	-
День 5 (Пятница)							
ОБЕД	Помидоры свежие нарезка	60	1	0	2	13	1038
	Уха с перловой крупой	250	9	8	14	167	58
	Тефтели из говядины	90	9	9	5	133	5415
	Макаронны отварные	150	5	5	33	197	14
	Чай с сахаром	200	0	0	15	62	20
Итого за обед		750	24	22	69	572	
Итого за 5 день		750	24	22	69	572	-
Среднее значение за период:		714	30.4	30.2	475	760.8	-
Итого среднее значение за 10 дней		733	30.2	26.6	328.745	722.86	-