

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	250	11	10	6	161	63
	Тефтели из говядины	90	9	9	5	133	5415
	Греча рассыпчатая	150	8	6	39	247	62
	Чай с	200	0	0	15	62	20

	сахаром						
	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	140	66
Итого за обед		750	33	26	95	743	–
Итого за 1 день:		750	33	26	95	743	–
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	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	90	14	9	13	188	32
	Макаронны	150	5	5	33	197	14

	отварные						
	Компот из кураги	200	1	0	16	67	21
	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	140	66
Итого за обед		750	30	18	111	712	-
Итого за 3 день		750	30	18	111	712	-
День 4 (Четверг)							
ОБЕД	Салат из свежих помидор	60	1	6	5	79	43
	Суп гороховый	250	7	5	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		810	31	19,8	101,45	717	-
Итого за 4 день		810	31	19,8	101,45	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

	ем						
	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
	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	140	66
Итого за обед		810	28	28	90	715	-
Итого за 5 день		810	28	28	90	715	-
Среднее значение за период:		786	30,2	22,76	101,09	723,2	-
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		770	38	41	94	889	-
Итого за 1 день		770	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	28,8	93,45	731	-
Итого за 2 день		810	27	28,8	93,45	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	39	247	62
	Компот из свежих яблок	200	0	0	28	109	64
	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	140	66
Итого за обед		810	30	30	125	837	-
Итого за 3 день		810	30	30	125	837	-
День 4 (Четверг)							

ОБЕД	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	4	4	56	1
	Суп гороховый	250	7	5	16	151	60
	Гуляш из печени	100	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		820	27,36	24,8	99,34	712	-
Итого за 4 день		820	27,36	24,8	99,34	712	-
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
	Макарон отварные	150	5	5	33	197	14
	Чай с сахаром	200	0	0	15	62	20
	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	140	66
Итого за обед		810	28,61	23,4	99,34	712	
Итого за 5 день		810	28,61	23,4	99,34	712	-

Среднее значение за период:	804	30,194	40,56	104,28	788,8	–
Итого среднее значение за 10 дней	159	6.039	6,332	20,537	151,2	-