



"УТВЕРЖДАЮ"  
 Директор МОУ "Основная общеобразовательная школа" Сельхоз "Чаусово"

село

Мартынова Н.А.

2023г

10-дневное меню горячего питания Обеды бюджетные 90 руб  
 СВО  
 для учащихся 5-9 классов  
 МОУ "Основная общеобразовательная школа" село Сельхоз "Чаусово"  
 Возрастная категория: 12-16 лет

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя1 День1</b>								
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	19	весна,осень
Обед	Салат из свеклы и моркови	100	1,3	10,3	7,1	127	51	зима
	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	250	11	10,9	7,98	174	142,121	
	Тефтели из говядины в сметанном соусе	100	10,3	10,7	8	170	388	
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	174	291	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508	
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	112	
	Хлеб столовый	30	2	0,4	10,2	54	110	
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,4	79	111	
<b>Итого за обед</b>		<b>990</b>	<b>34,54</b>	<b>34,41</b>	<b>120,33</b>	<b>935</b>		
<b>Неделя1 День2</b>								
	Салат из свежих помидор с перцем	100	1	10,1	3,4	109	21	весна,осень
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	4	зима
	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250	10,79	8,01	18,98	191	147,121	
	Плов из отварной птицы	210	16	15,9	37,9	359	406	
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,5	0,2	0,16	96	492	
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	112	
	Хлеб столовый	30	2	0,4	10,2	54	110	
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,4	79	111	
	<b>Итого за обед</b>		<b>920</b>	<b>33,54</b>	<b>35,91</b>	<b>102,04</b>	<b>962</b>	
<b>Неделя1 День3</b>								
	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	0,8	10,1	2,1	102	18	весна,осень
Обед	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	76	зима
	Суп крестьянский с крупой и курицей	250	11,35	11	14,8	204	154,121	
	Суфле из кур	100	14,5	17,7	3,59	231	408	
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	174	291	
	Напиток клюквенный	200	0,1	0	20,7	83	520	
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	112	
	Хлеб столовый	30	2	0,4	10,2	54	110	
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,4	79	111	
<b>Итого за обед</b>		<b>990</b>	<b>38,69</b>	<b>42,01</b>	<b>116,14</b>	<b>1002</b>		
<b>Неделя1 День4</b>								
	Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110	22	весна,осень
Обед	Салат из капусты белокочанной	100	2,1	10,1	9,3	136	1	зима
	Суп картофельный с клецками и курицей	250	9,57	8,08	14,93	173	146,121,172	
	Рыба жареная	100	18,2	9,5	4,6	157	333	
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,6	166	429	
	Напиток фруктовый из сока	200	1	0,2	0,2	92	518	
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	112	
	Хлеб столовый	30	2	0,4	10,2	54	110	
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,4	79	111	
<b>Итого за обед</b>		<b>990</b>	<b>39,3</b>	<b>37,5</b>	<b>84,03</b>	<b>904</b>		
<b>Неделя1 День5</b>								
	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	106	весна,осень
Обед	Овощи натуральные соленые	100	0,8	0,1	1,7	13	2	зима
	Борщ с капустой, картофелем и курицей	250	11,08	10,9	10,85	186	128,121	
	Гуляш из говядины	120	20,6	22	4,2	297	367	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,4	44,5	304	237	
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519	
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	112	
	Хлеб столовый	30	2	0,4	10,2	54	110	
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,4	79	111	
<b>Итого за обед</b>		<b>1010</b>	<b>48,09</b>	<b>44,4</b>	<b>119,45</b>	<b>1077</b>		

Неделя2		День1						
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	19	весна,осень
	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,2	10,4	6,5	124	53	зима
	Рассольник Ленинградский с курицей	250	10,74	10,75	16,49	207	134,121	
	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	405	
	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	246	237	
	Напиток клюквенный	200	0,1	0	20,7	83	520	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	112	
	Хлеб столовый	30	2	0,4	10,2	54	110	
Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,4	79	111		
Итого за обед		1010	34,72	43,64	123,76	1032		
Неделя2		День2						
Обед	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	106	весна,осень
	Салат из капусты белокачанной	100	2,1	10,1	9,3	136	1	зима
	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16	166	153	
	Гуляш из говядины	120	20,6	22	4,2	297	367	
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	174	291	
	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,3	0	20,1	81	512	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	112	
	Хлеб столовый	30	2	0,4	10,2	54	110	
Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,4	79	111		
Итого за обед		1010	43,67	41,84	119,85	1034		
Неделя2		День3						
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	19	весна,осень
	Салат из квашенной капусты с луком	100	1,6	10,1	3	109	48	зима
	Суп картофельный с горохом или фасолью с курицей	250	9,55	10	16,46	195	144,121	
	Биточки из кур с соусом сметанным	120	12	18,1	9,9	247	412,442	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,4	44,5	304	237	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	492	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	112	
	Хлеб столовый	30	2	0,4	10,2	54	110	
Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,4	79	111		
Итого за обед		1010	39,46	49,3	138,26	1157		
Неделя2		День4						
Обед	Салат из свежих помидор с перцем	100	1	10,1	3,4	109	21	весна,осень
	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	124	9	зима
	Борщ с капустой, картофелем и курицей	250	11,08	10,9	10,85	186	128,121	
	Рыба, запеченная с яйцом	110	14,4	9,1	9,1	175	341	
	Картофель отварной	180	3,42	7,38	22,9	171	291	
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,5	0,2	0,16	96	492	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	112	
	Хлеб столовый	30	2	0,4	10,2	54	110	
Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,4	79	111		
Итого за обед		1000	34,95	39,48	85,61	932		
Неделя2		День5						
Обед	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	106	весна,осень
	Овощи натуральные соленые	100	0,8	0,1	1,7	13	2	зима
	Суп картофельный с фрикадельками	250	7,2	6,55	14,93	147	149,169	
	Рагу из птицы	350	27,6	28,8	31,8	496	293	
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	112	
	Хлеб столовый	30	2	0,4	10,2	54	110	
Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,4	79	111		
Итого за обед		1060	40,95	37,45	106,63	933		

При составлении меню использовано:

Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации

5-е издание, переработанное и дополненное. Пермь 2013

ООО "Уральский региональный центр питания"

ГБОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия им. Е.А. Вагнера"

База данных химического состава блюд и кулинарных изделий является собственностью ООО "Уральский региональный центр питания"

Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2012620210 от 17 февраля 2012 года