



"УТВЕРЖАЮ"

Директор МОУ "Основная общеобразовательная школа" село Совхоз "Чаусово"

село

Мартынова Н.А.

2023г

10-дневное меню горячего питания Обеды 84 руб с удешевлением 25 руб бюджетно-инвалиду для учащихся 5-9 классов

МОУ "Основная общеобразовательная школа" село Совхоз "Чаусово"

Возрастная категория: 12-16 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя1 День1</b>								
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	19	весна,осень
	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	
	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,04	1	493	
	Хлеб столовый	30	2	0,4	10,2	54	110	
Итого за обед		860	31,59	33,16	68,17	700		
<b>Неделя1 День2</b>								
Обед	Салат из свежих помидор с перцем	100	1	10,1	3,4	109	21	весна,осень
	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	
	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,04	1	493	
	Хлеб столовый	30	2	0,4	10,2	54	110	
Итого за обед		790	30,59	34,46	76,72	741		
<b>Неделя1 День3</b>								
Обед	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	0,8	10,1	2,1	102	18	весна,осень
	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	
	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,04	1	493	
	Хлеб столовый	30	2	0,4	10,2	54	110	
Итого за обед		860	36,14	40,76	70,28	794		
<b>Неделя1 День4</b>								
Обед	Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110	22	весна,осень
	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	
	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,04	1	493	
	Хлеб столовый	30	2	0,4	10,2	54	110	
Итого за обед		860	35,85	36,05	58,67	687		
<b>Неделя1 День5</b>								
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
	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	
	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,04	1	493	
	Хлеб столовый	30	2	0,4	10,2	54	110	
Итого за обед		880	44,94	42,85	71,49	855		
<b>Неделя2 День1</b>								
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	
	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,04	1	493	
	Хлеб столовый	30	2	0,4	10,2	54	110	
Итого за обед		880	32,17	42,39	77,9	824		
<b>Неделя2 День2</b>								

	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	106	весна,осень
Обед	Салат из капусты белокочанной	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	
	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,04	1	493	
	Хлеб столовый	30	2	0,4	10,2	54	110	
Итого за обед		880	40,92	40,59	74,59	828		
Неделя2 День3								
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	19	весна,осень
Обед	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	
	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,04	1	493	
	Хлеб столовый	30	2	0,4	10,2	54	110	
Итого за обед		880	35,61	48,05	84,1	910		
Неделя2 День4								
	Салат из свежих помидор с перцем	100	1	10,1	3,4	109	21	весна,осень
Обед	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	
	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,04	1	493	
	Хлеб столовый	30	2	0,4	10,2	54	110	
Итого за обед		870	32	38,03	60,29	711		
Неделя2 День5								
	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
	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	
	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,04	1	493	
	Хлеб столовый	30	2	0,4	10,2	54	110	
Итого за обед		930	37,8	35,9	58,67	711		

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