

«Утверждаю»

Директор МКОУ «Ново-Усурская СОШ»



/Балабеков Ф. Н./

02 20 23 г

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых горячих школьных обедов для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет, посещающих МКОУ «Ново-Усурская СОШ»

С,Новый Усур 2023 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

День: понедельник

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп с изделиями макаронными	250	3	3	23	122	2	85
	Курица тушеная в соусе	90	14	17	7	168		198
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Кисель	200			24	103		242
	Яблоко	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за обед		860	31	27	134	868	12	870
Итого за день		860	31	27	134	868	12	870

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: вторник

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Суп гороховый	250	5	3	22	131	12	76
	Жаркое по домашнему	170	19	19	20	330	25	174
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Яблоко	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Яблоко	100			10	47	10	231
Итого за обед		890	30	23	124	870	58	953
Итого за день		890	30	23	124	870	58	953

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Борщ	250	3	5	8	94	19	62
	Фрикаделька из кур	90	15	8	7	160	2	200
	Каша перловая рассыпчатая	150	3	2	20	118		114
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за обед		760	27	16	97	687	22	617
Итого за день		760	27	16	97	687	22	617

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135	11	75
	Рыба припущенная	90	23	6	5	255		157
	Пюре картофельное	150	3	4	22	173	25	91
	Компот из плодов свежих яблок	200			28	114	4	236
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	14	35
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
итого за обед		820	34	19	96	914	54	594
итого за день		820	34	19	96	914	54	594

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: пятница

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп перловый	250	2	5	10	121	7	75
	Помидоры свежие	40			2	10	10	54
	Плов с говядиной	150	18	18	24	337	2	179
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за обед		710	26	24	98	783	20	
Итого за день								

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День: суббота

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Суп с изделиями макаронными	250	3	3	23	122	2	85
	Курица тушеная в соусе	90	14	17	7	168		198
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Кисель	200			24	103		242
	Яблоко	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за обед		860	31	27	134	868	12	870
Итого за день								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: понедельник

Неделя: 2

прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Обед	Суп рисовый	250	5	7	12	140	6	78
	Курица тушеная в соусе	90	14	17	7	168		198
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		137
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за обед		860	30	34	121	883	17	
Итого за день								

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День: вторник

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп чечевичный с овощами	250	2	3	5	127	11	78
	Котлеты из говядины	90	14	11	14	209	2	182
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220		114
	Компот из плодов свежих яблок	200			28	114	4	236
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	14	35
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за обед		820	28	26	108	907	31	
Итого за день								

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День: среда

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Щи из капусты свежей с картофелем	250	2	4	8	85	30	66
	плов из курицы	150	16	16	24	229	4	199
	Огурцы консервированные без уксуса	60			1	8	3	53
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за обед		730	24	21	95	637	38	
Итого за день								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: четверг

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Рассольник	250	2	5	10	121	7	73
	Рыба запеченная	90	17	4	3	123		160
	Пюре картофельное	150	3	4	22	173	25	91
	Салат из свеклы	60	3	4	6	56	5	36
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за обед		820	31	18	103	788	38	
Итого за день								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

День: пятница

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп гороховый	250	5	3	22	131	12	76
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за обед			34	24	135	926	25	
Итого за день								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

День: суббота

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д блюда	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
	Суп перловый	250	2	5	10	121	7	75
	Помидоры свежие	40			2	10	10	54
	Плов с говядиной	150	18	18	24	337	2	179
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за обед		710	26	24	98	783	20	
Итого за день								