

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ СОШ № 2  
 Е.В. Некоз.  
 «29»/08 2022г приказ № 414

**Основное меню рационов питания  
 для обучающихся 5 – 11 классов из малообеспеченных семей  
 МБОУ СОШ № 2 и филиала МБОУ СОШ № 2 Крюковская ООШ**



Составлено на основании «Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях»  
 Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А.:  
 Под редакцией Кучма В.Р. Москва, ДеЛипринт, 2017 г.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>День N 1</b>						
<b>Обед:</b>						
103м	Суп вермишелевый	250	2,69	2,84	217,45	118,25
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
№376	Чай	200	-	-	15,0	60,0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>6,64</b>	<b>3,34</b>	<b>56,6</b>	<b>295,15</b>
<b>День N 2</b>						
<b>Обед:</b>						
289м	Рагу из птицы	250	18,3	15,22	21,72	297,14
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
349м	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,6	105,0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>22,85</b>	<b>15,72</b>	<b>71,47</b>	<b>519,04</b>
<b>День N 3</b>						
102м	Суп гороховый	250	2,69	5,25	16,54	148,25
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
№376м	Чай	200	0	0	15,0	60,0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>6,64</b>	<b>5,75</b>	<b>55,69</b>	<b>325,15</b>
<b>День N 4</b>						
<b>Обед:</b>						
№312м	Пюре картоф	200	4,09	6,4	27,25	183,0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
279м	Тефтеля из свинины	90	5,7	13,18	9,5	182,46
73м	Икра из кабачков	60	1,64	4,31	8,73	80,28
349м	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,6	105,0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>15,98</b>	<b>24,39</b>	<b>95,23</b>	<b>667,64</b>
<b>День N 5</b>						
<b>Обед:</b>						
101м	Суп рисовый	250	1,97	2,71	12,11	85,75

	Хлеб пшенич	50	3,95	0,5	24,15	116,9
376м	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0
	Итого	500	5,92	3,21	51,26	262,4
	<b>День 6</b>					
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
№376М	Чай	200	0	0	15,0	60,0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>5,75</b>	<b>5,42</b>	<b>50,08</b>	<b>280,65</b>
	<b>День N 7</b>					
№309м	Макароны	200	7,36	6,03	35,25	224,6
73м	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,28
260м	Гуляш из свинины	90	9,58	25,37	2,6	278,1
№349М	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,6	105,0
	Хлеб пшенич	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Итого	600	<b>23,13</b>	<b>36,21</b>	<b>96,33</b>	<b>804,88</b>
	<b>День8</b>					
№102м	Суп с фасолью	250	4,9	5,33	1,5	144,43
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
№376М	Чай	200	0	0	15,0	60,0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>8,85</b>	<b>5,83</b>	<b>40,65</b>	<b>321,33</b>
	<b>День N 9</b>					
	<b>Обед:</b>					
312м	Пюре картоф	200	4,09	6,4	27,25	183,0
288м	Курица отварная	90	19,5	12,0	1,8	186,0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
№376М	Чай	200	0	0	15,0	60,0
45м	Салат из белокачан.капуст	60	0,79	1,95	3,88	35,76
	Итого	600	<b>28,33</b>	<b>20,85</b>	<b>72,08</b>	<b>416,66</b>
	<b>День 10</b>					
	<b>Обед:</b>					
№102М	Суп картофельный с горохом	250	2,69	5,25	16,54	148,25
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
349м	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,6	105,0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>7,24</b>	<b>5,75</b>	<b>66,29</b>	<b>370,15</b>

Заведующий столовой:

Л.А.Быкадорова