



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 2

Е.В. Некоз.

Приказ от 29.12.2023г. № 635

**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., Тутьяна 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>						
102м	Суп вермишелевый	250	4,0	4,0	28,87	159,0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,04	24,5
№376	Чай	200	-	-	15,0	60,0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>7,95</b>	<b>4,5</b>	<b>44,91</b>	<b>243,5</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	1,04	24,5
349м	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,07	132,0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>22,97</b>	<b>15,81</b>	<b>54,83</b>	<b>453,64</b>
<b>День N 3</b>						
102м	Суп гороховый	250	3,0	7,63	18,25	153,67
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,04	24,5
№382	Какао	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>11,03</b>	<b>11,67</b>	<b>36,87</b>	<b>296,77</b>
<b>День N 4</b>						
<b>Обед:</b>						
№82	Борщ	250	3,13	7,75	19,5	160,0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,04	24,5
376	Чай с сахаром	200	-	0,0	15,0	60,0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>7,08</b>	<b>8,25</b>	<b>35,54</b>	<b>244,5</b>
<b>День №5</b>						

	<b>Обед:</b>					
101м	Суп рисовый	250	2,88	,5	26,0	146,25
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,04	24,5
349	Компот из сухофрук.	200	0,66	0,09	32,07	132,0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>7,49</b>	<b>4,09</b>	<b>59,11</b>	<b>302,75</b>
	<b>День 6</b>					
82	Борщ со смет	250	3,13	7,75	19,5	160,0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,04	24,5
376	Чай	200	-	-	15,0	60,0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>7,08</b>	<b>8,25</b>	<b>35,54</b>	<b>244,5</b>
	<b>День N 7</b>					
101	Суп рисов.	200	2,88	3,5	26,0	146,25
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,04	24,5
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>7,49</b>	<b>4,09</b>	<b>59,11</b>	<b>302,75</b>
	<b>День 8</b>					
№102м	Суп с фасолью	250	7,3	6,0	29,8	202,5
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,04	24,5
	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>12,25</b>	<b>6,5</b>	<b>51,04</b>	<b>311,8</b>
	<b>День N 9</b>					
	<b>Обед:</b>					
102	Суп вермиш	250	3,5	3,5	28,87	159
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,04	24,5
376	Чай	200	0	0	15,0	60,0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>7,45</b>	<b>4,0</b>	<b>44,91</b>	<b>243,5</b>
	<b>День 10</b>					
	<b>Обед:</b>					
№102М	Суп картофельный с горохом	250	3,0	7,63	18,25	153,67
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,04	24,5
349м	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>7,61</b>	<b>5,22</b>	<b>51,36</b>	<b>310,17</b>

Заведующий столовой:

Л.А.Быкадорова