



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 2

Е.В. Некоз.

приказ от 29.08.2024г. № 423)

**Основное меню рационов питания
горячий обед
для обучающихся 5 – 11 классов (12 лет и старше)
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
	День N 1					
	Обед:					
103м	Суп вермишелевый	250	4,0	4,0	27,88	163,5
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,04	24,5
№376	Чай	200	-	-	15,0	60,0
	ИТОГО:	500	7,95	4,5	43,92	248,0
	День N 2					
	Обед:					
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
	ИТОГО:	500	22,97	15,81	54,77	454,44
	День N 3					
102м	Суп гороховый	250	7,25	6,0	29,75	202,0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,04	24,5
№382	Какао	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	ИТОГО:	500	15,28	10,04	48,37	345,1
	День N 4					
	Обед:					
№312	ПЮРЕ КАРТОФ	200	4,09	6,4	27,25	183,0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,04	24,5
349	Компот из сухофруктов.	200	0,66	0,09	32,07	132,8
279	Тефтеля свиная	100	5,7	13,18	9,5	182,46
73	Икра из кабачков	100	1,64	4,31	8,73	80,28
	ИТОГО:	650	16,04	24,48	78,53	603,04

	День №5					
	Обед:					
101м	Суп рисовый	250	7,25	6,13	28,88	199,63
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,04	24,5
349	Компот	200	0,66	0,09	32,07	132,0
	ИТОГО:	500	12,0	6,83	61,99	418,1
	День 6					
82	Борщ со смет	250	4,37	9,0	19,5	176,5
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,04	24,5
376	Чай	200	-	-	15,0	60,0
	ИТОГО:	500	8,32	9,5	35,54	261,0
	День N 7					
309	Макароны	200	7,36	6,03	35,25	224,6
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,04	24,5
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
73	Икра из кабачков	100	1,64	4,31	8,73	80,28
260	Гуляш из свинины	100	10,6	24,4	4,9	281,6
	ИТОГО:	650	24,21	34,83	81,93	743,78
	День8					
№102м	Суп с фасолью	250	7,25	6,0	29,75	202,0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,04	24,5
	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,6
	ИТОГО:	500	12,2	6,7	51,0	313,1
	День N 9					
	Обед:					
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183,0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,04	24,5
288	Курица отварная	100	19,5	12,0	1,8	186,0
45	Салат из белокочанной капусты	100	0,93	2,15	5,08	43,39
376	Чай	200	0	0	15,0	60,0
	ИТОГО:	650	28,47	21,05	50,17	331,89
	День 10					
	Обед:					
№102М	Суп картофельный с горохом	250	7,25	6,0	29,75	202,0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,04	24,5
349м	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,07	132,0
	ИТОГО:	500	11,86	6,59	62,8	359,3

Заведующий столовой:



Л.А.Быкадорова