пк

|  |  |
| --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ:** Заведующий Борисоглебским филиалом «МБОУ Куракинская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Земсков Э.В.«\_2\_\_» сентября\_2024года |

**Примерное 10-дневное меню**

**приготавливаемых блюд**

**горячего питания (обеды) учащихся 5-9 кл. МБОУ «Куракинская средняя общеобразовательная школа» Борисоглебский филиал Свердловского района в зимний период**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ Куракинская СОШ | Борисоглебский филиал |  |  |  |  | День 1 | Неделя 1 |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Обед | закуска |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Салат из зелёного горошка | 60 |  | 50,16 | 1,79 | 3,11 | 3,75 |

 | Зелёный горошек консервированный | 60 |  | 50.16 | 1.79 | 3.11 | 3.75 |
| 7 - 11 лет | гор. блюдо | 187 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 |  | 67,80 | 1,40 | 3,91 | 6,79 |
|  1-4кл | гарнир | 304 | Рис отварной | 150 |  | 447,71 | 8,73 | 14,61 | 75 |
|   | 2 блюдо | 307 | Котлеты рубленные из птицы | 80 |  | 196,00 | 9,70 | 13,92 | 7,89 |
|   | сладкое | 868 | Компот из смеси сухофруктов с аскорбиновой кислотой | 200 |  | 94,20 | 0,04 | 0,00 | 24,76 |
|   |  хлеб пшен. | 122 | Хлеб пшеничный | 45 |  | 117 | 3,37 | 1,35 | 22,5 |
|  | хлеб ржан. | 123 | Хлеб ржаной | 40 |  | 91 | 3,4 | 0,5 | 17,1 |
|  | сладкое |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  |  |  |  | **1063.87.** | **28.43.** | **37.4.** | **157.79.** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ Куракинская СОШ | Борисоглебский филиал |  |  |  |  | День 2 | Неделя 1 |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Обед | закуска | 10 | Салат из капусты с морковью | 60 |  | 52.44 | 0.85 | 3,05 | 5.41 |
| 7 - 11 лет | гор. блюдо | 204 | Суп картофельный с рисом | 200 |  | 72,60 | 1,58 | 2,19 | 11,66 |
|   | гарнир | 486 | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами | 75 |  | 150,00 | 13,87 | 7,85 | 6,53 |
|   | 2 блюдо | 688 | Макаронные изделия отварные | 150 |  | 168,45 | 5,52 | 4,52 | 26,45 |
|   | сладкое | 389 | Сок фруктовый | 200 |  | 84,8 | 1 | 0,00 | 20,2 |
|   |  хлеб пшен. | 122 | Хлеб пшеничный | 45 |  | 117 | 3,37 | 1,35 | 22,5 |
|  | хлеб ржан. | 123 | Хлеб ржаной | 40 |  | 91 | 3,4 | 0,5 | 17,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  |  |  |  | **736.29** | **29.59.** | **19.46.** | **109.85.** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ Куракинская СОШ | Борисоглебский филиал |  |  |  |  | День 3 | Неделя 1 |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Обед | закуска | 45 | Венигрет овощной | 60 |  | 56.88 | 0,82 | 3,71 | 5,06 |
| 7 - 11 лет | гор. блюдо | 206 | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 200 |  | 107,8 | 4,39 | 4,22 | 13,06 |
|   | гарнир | 637 | Птица отварная | 80 |  | 165,00 | 16,88 | 10,88 | 0,0 |
|   | 2 блюдо | 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 |  | 230,45 | 7,46 | 5,61 | 35,84 |
|   | сладкое | 249 | Какао на молоке | 200 |  | 195.71 | 4.85 | 5.04 | 32.73 |
|   |  хлеб пшен. | 122 | Хлеб пшеничный | 45 |  | 117 | 3,37 | 1,35 | 22,5 |
|  | хлеб ржан. | 123 | Хлеб ржаной | 40 |  | 91 | 3,4 | 0,5 | 17,1 |
|  | сладкое |  |  |   |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  |  |  |  | **963.84** | **41.17** | **31.31** | **126.29** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ Куракинская СОШ | Борисоглебский филиал |  |  |  |  | День 4 | Неделя 1 |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Обед | закуска | 126 | Икра кабачковая | 40 |  | 46.80. | 0.72. |  2.83. | 4.63. |
| 7 - 11 лет | гор. блюдо | 202 | Суп из овощей | 200 |  | 98,37 | 1,68 | 5,98 | 9,35 |
|   | 2 блюдо | 304 | Плов из птицы | 80/130 |  | 377,00 | 20,30 | 17,00 | 35,69 |
|   | сладкое | 859 | Компот из свежих яблок с аскорбиновой кислотой | 200 |  | 110,00 | 0,20 | 0,20 | 22,30 |
|   |  хлеб пшен. | 122 | Хлеб пшеничный | 45 |  | 117 | 3,37 | 1,35 | 22,5 |
|   | хлеб ржан. | 123 | Хлеб ржаной | 40 |  | 91 | 3,4 | 0,5 | 17,1 |
|  | сладкое |  | Кондитерское изделие  | 50 |  | 23,2 |  2,35 |  4,4 | 35 |
|  |  |  |  |  |  | **863.37** | **32.02** | **31.81** | **124.07** |
| **Итого** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ Куракинская СОШ | Борисоглебский филиал |  |  |  |  | День 5  | Неделя 1 |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Обед | закуска | 93  | Салат из свеклы  | 60 |  | 56,34 | 0,86 | 3,65 | 5,02 |
| 7 - 11 лет | гор. блюдо | 208 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 |  | 83,80 | 2,15 | 2,27 | 13,71 |
|   | 2 блюдо | 45 | Печень по-строгановски | 100 |  | 14.2. |  10.6 |  18.8 |  41.4. |
|   | гарнир | 694 | Пюре картофельное | 150 |  | 137,25 | 3,06 | 4,80 | 20,45 |
|   | сладкое | 951 | Кофе на молоке | 200 |  | 116,00 | 1,40 | 2,00 | 22,40 |
|   |  хлеб пшен. | 122 | Хлеб пшеничный | 45 |  | 117 | 3,37 | 1,35 | 22,5 |
|  | хлеб ржан. | 123 | Хлеб ржаной | 40 |  | 91 | 3,4 | 0,5 | 17,1 |
|  | сладкое |  |  |  |  |  |   |  |   |
| **Итого** |  |  |  |  |  | **615.59** | **24.84** | **33.37** | **142.58** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ Куракинская СОШ | Борисоглебский филиал |  |  |  |  | День 1 | Неделя 2 |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Обед | закуска | 19 | Салат из морской капусты | 60 |  | 74 | 0,55 | 5.08 | 0.91 |
| 7 - 11 лет | гор. блюдо | 223 | Суп картофельный с фасолью | 200 |  | 118.06 | 5.76 | 0.68 | 19.16 |
|   | 2 блюдо | 304 | Рис отварной | 150 |  | 447,71 | 8,73 | 14,61 | 75 |
|   | гарнир | 307 | Котлеты рубленные из птицы | 80 |  | 196,00 | 9,70 | 13,92 | 7,89 |
|   | сладкое | 249 | Чай с сахаром с аскорбиновой кислотой | 200 |  | 28 | 0.2 | 0,0 | 14 |
|   |  хлеб пшен. | 122 | Хлеб пшеничный | 45 |  | 117 | 3,37 | 1,35 | 22,5 |
|  | хлеб ржан. | 123 | Хлеб ржаной | 40 |  | 91 | 3,4 | 0,5 | 17,1 |
|  | сладкое |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  |  |  |  | **1071.77.** | **31.71.** | **36.14.** | **156.56.** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ Куракинская СОШ | Борисоглебский филиал |  |  |  |  | День 2 | Неделя 2 |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Обед | закуска | 10 | Зелёный горошек консервированный | 60 |  | 50,16 | 1,79 | 3,11 | 3,75 |
| 7 - 11 лет | гор. блюдо | 187 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 |  | 67,80 | 1,40 | 3,91 | 6,79 |
|   | 2 блюдо | 486 | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами | 75 |  | 150,00 | 13,87 | 7,85 | 6,53 |
|   | гарнир | 688 | Макаронные изделия отварные | 150 |  | 168,45 | 5,52 | 4,52 | 26,45 |
|   | сладкое | 249 | Какао на молоке | 200 |  | 195.71 |  4.85 | 5.04 | 32.73 |
|   |  хлеб пшен. | 122 | Хлеб пшеничный | 45 |  | 117 | 3,37 | 1,35 | 22,5 |
|  | хлеб ржан. | 123 | Хлеб ржаной | 40 |  | 91 | 3,4 | 0,5 | 17,1 |
|  | сладкое |  |  |  |  |  |   |   |  |
| **Итого** |  |  |  |  |  | **840.12.** | **34.2.** | **26.28.** | **115.85.** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ Куракинская СОШ | Борисоглебский филиал |  |  |  |  | День 3 | Неделя 2 |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Обед | закуска | 1.4  | Огурцы натуральные свежие | 60 |  | 9.6. | 0.5. | 0 | 2.0. |
| 7 - 11 лет | гор. блюдо | 206 | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 200 |  | 107,8 | 4,39 | 4,22 | 13,06 |
|   | 2 блюдо | 6.7. | Жаркое по-домашнему | 240 |  | 292.25 | 12.7 | 13.0 | 23.3 |
|   | сладкое | 859 | Компот из свежих яблок с аскорбиновой кислотой | 200 |  | 110,00 | 0,20 | 0,20 | 22,30 |
|   |  хлеб пшен. | 122 | Хлеб пшеничный | 45 |  | 117 | 3,37 | 1,35 | 22,5 |
|  | хлеб ржан. | 123 | Хлеб ржаной | 40 |  | 91 | 3,4 | 0,5 | 17,1 |
|  | сладкое |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  |  |  |  | **783.99** | **28.34** | **27.14.** | **105.28** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ Куракинская СОШ | Борисоглебский филиал |  |  |  |  | День 4 | Неделя 2 |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Обед | закуска | 19 | Салат из морской капусты | 60 |  | 74 | 0,55 | 5.08 | 0.91 |
| 7 - 11 лет | гор. блюдо | 87 | Суп с рыбными консервами | 200 |  | 133,80 | 6,89 | 6,72 | 11,47 |
|   | 2 блюдо | 304 | Плов из птицы | 80/130 |  | 377,00 | 20,30 | 17,00 | 35,69 |
|   | сладкое | 249 | Чай с сахаром с аскорбиновой кислотой | 200 |  | 28 | 0.2 | 0,00 | 14 |
|   |  хлеб пшен. | 122 | Хлеб пшеничный | 45 |  | 117 | 3,37 | 1,35 | 22,5 |
|   | хлеб ржан. | 123 | Хлеб ржаной | 40 |  | 91 | 3,4 | 0,5 | 17,1 |
|  | сладкое |  | Кондитерское изделие  | 50 |  | 23,2 | 2,35 | 4,4 | 35 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  |  |  |  | **844** | **37.06** | **35.05** | **136.67** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ Куракинская СОШ | Борисоглебский филиал |  |  |  |  | День 5 | Неделя 2 |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Обед | закуска | 45 | Винегрет овощной | 60 |  | 56.88 | 0,82 | 3.71 | 5.06 |
| 7 - 11 лет | гор. блюдо | 204 | Суп картофельный с рисом | 200 |  | 72.6 | 1.58 | 2.19 | 11.66 |
|   | 2 блюдо | 486 | Рыба тушёная в томате с овощами | 75 |  | 150 | 13.87 | 7.85 | 6.53 |
|   | гарнир | 688 | Макаронные изделия отварные | 150 |  | 168.45 | 5.52 | 4.52 | 26.45 |
|   | сладкое | 389 | Сок фруктовый | 200 |  | 84.8 | 1 | 0,0 | 20.2 |
|   |  хлеб пшен. | 122 | Хлеб пшеничный | 45 |  | 117 | 3,37 | 1,35 | 22,5 |
|  | хлеб ржан. | 123 | Хлеб ржаной | 40 |  | 91 | 3,4 | 0,5 | 17,1 |
|  | сладкое |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  |  |  |  | **740.73** | **29.56** | **20.12** | **109.50** |