



**Примерное десятидневное меню
для организации питания, обучающихся МКОУ «Большецарынская СОШ №2 им. М.В.Хонинова»
5 – 11 классы**

| Наименование блюда | Выход, г | Номер рецептуры | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал. |
|-------------------------------|------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Неделя 1 | | | | | | |
| День 1 | | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| Плов | 200 | 102 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 |
| Салат из белокочанной капусты | 150 | 265 | 19,4 | 9,5 | 34,7 | 301 |
| Компот из свежих плодов | 60 | 45 | 0,85 | 3,05 | 5,19 | 51,54 |
| <i>Хлеб пшеничный/ржаной</i> | <i>50</i> | | <i>4,1</i> | <i>0,7</i> | <i>0,65</i> | <i>25,3</i> |
| <i>Итого за обед</i> | <i>460</i> | | <i>24,51</i> | <i>13,41</i> | <i>68,42</i> | <i>492,50</i> |
| День 2 | | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| Плов | 150 | 265 | 19,4 | 9,5 | 34,7 | 301 |
| Салат из белокочанной капусты | 60 | 45 | 0,85 | 3,05 | 5,19 | 51,54 |

| | | | | | | |
|-----------------------------|-----|-----|-------|-------|--------|---------|
| Хлеб пшеничный/ржаной | 50 | | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 25,3 |
| Чай с лимоном | 200 | 377 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 114,66 |
| <i>Итого за обед</i> | 460 | | 28,86 | 14,39 | 48,25 | 492,50 |
| День 3 | | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| Суп с клецками | 250 | 42 | 3,384 | 4,478 | 22,483 | 138,151 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 50 | | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 25,3 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 342 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 |
| <i>Итого за обед</i> | 560 | | 85,04 | 8,988 | 56,033 | 334,391 |
| День 4 | | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| Жаркое по домашнему | 240 | 259 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265 |
| Салат из свеклы отварной | 60 | 52 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 |
| Хлеб пшеничный/ ржаной | 50 | | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 25,3 |
| Чай с лимоном | 200 | 377 | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 |
| <i>Итого за обед</i> | 550 | | 45,51 | 14,1 | 43,04 | 461,3 |
| День 5 | | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| Суп с рыбными консервами | 250 | 87 | 8,6 | 8,41 | 14,33 | 172,25 |
| Чай с сахаром | 200 | 376 | 0,20 | 0 | 14,0 | 28 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 50 | | 4,1 | 0,7 | 0,68 | 25,3 |
| <i>Итого за обед</i> | 550 | | 13,9 | 9,51 | 31,28 | 246,55 |
| День 6 | | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 202 | 7,28 | 7,71 | 40,61 | 260,95 |
| Тефтели мясные | 60 | 279 | 8,87 | 9,83 | 11,71 | 171,00 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 50 | | 4,1 | 0,7 | 0,68 | 25,3 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 342 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,66 |
| <i>Итого за обед</i> | 510 | | 29,27 | 20,52 | 68,42 | 571,91 |
| День 7 | | | | | | |
| Обед | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|-----|-----|-------|-------|--------|--------|
| Каша гречневая рассыпчатая | 230 | 143 | 16,01 | 19,20 | 16,06 | 308,00 |
| Котлеты, биточки, шницели | 75 | 268 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,00 |
| Салат из свежих помидоров с луком | 60 | 23 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 47,46 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 50 | | 4,1 | 0,7 | 0,68 | 25,3 |
| Чай с сахаром | 200 | 376 | 0,20 | 0 | 14,0 | 28 |
| <i>Итого за обед</i> | 615 | | 33,42 | 32,85 | 46,13 | 591,76 |
| День 8 | | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 82 | 1,45 | 3,93 | 100,20 | 82,00 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 50 | | 4,1 | 0,7 | 0,68 | 25,3 |
| Чай с лимоном | 200 | 377 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 114,66 |
| <i>Итого за обед</i> | 450 | | 10,06 | 5,77 | 108,59 | 221,96 |
| День 9 | | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| Рагу из овощей | 230 | 143 | 16,01 | 19,2 | 16,06 | 241 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 50 | | 4,1 | 0,7 | 0,68 | 25,3 |
| Чай с сахаром | 200 | 376 | 3,17 | 2,68 | 15,9 | 28 |
| <i>Итого за обед</i> | 480 | | 23,28 | 25,63 | 32,34 | 361,3 |
| День 10 | | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| Картофельное пюре | 150 | 128 | 4,34 | 12,82 | 25,18 | 241 |
| Рыба тушеная в томатном соусе с овощами | 75 | 229 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 50 | | 4,1 | 0,7 | 0,68 | 25,3 |
| Чай с лимоном | 200 | 377 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 114,66 |
| <i>Итого за обед</i> | 475 | | 26,82 | 22,51 | 40,1 | 530,96 |