

Утверждаю:

П.И. Шадшева Н.П.

Шадшева Н.П.

2024г.



Согласовано:

МБОУ СОШ № 1

/ Субуханкулова С.Б.

« 2024г.



Десятидневное цикличное меню горячего питания обед  
для учащихся 5 - 11 класс (осеннее-зимний период)

№ рецептур	Наименование блюд	Выход (гр)	Энергетическая ценность (Ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
1	2	3	5	6	7	8

**День 1**

**Обед**

111	Суп с макаронными изд. На курином бульоне	250	149	12	11	15
280	Фрикаделька в сметано-томатном соусе	100	229	9	8	12
305	Рис припущенный с маслом	200	220	9	8	51
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
пр	Хлеб йодированный	60	161	9	6	24
	<b>ИТОГО:</b>	<b>810</b>	<b>819</b>	<b>39</b>	<b>33</b>	<b>117</b>

**День 2**

**Обед**

84	Борщ с карт. с капустой св. со сметаной	260	157	6	6	9
234	Котлета рыбная с маслом	100	222	12	8	17
312/пр	Картофельное пюре	200	233	7	8	38
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	8	24
377	Чай с сахаром с лимоном	207	62	0	0	15
	<b>ИТОГО:</b>	<b>817</b>	<b>808</b>	<b>33</b>	<b>30</b>	<b>103</b>

**День 3**

**Обед**

98	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	140	9	7	18
269	Биточки особые с маслом	95	225	10	8	22
306	Гороховое пюре	200	214	12	6	27
пр	Хлеб йодированный	60	161	8	8	24
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
	<b>ИТОГО:</b>	<b>805</b>	<b>800</b>	<b>39</b>	<b>29</b>	<b>106</b>

**День 4**

**Обед**

99	Суп овощной с зелённым горошком со сметаной	250	135	14	10	15
288	Бедро куриное отварное	105	257	12	6	12
309	Макароны отварные с маслом	200	221	9	9	52
376	Чай с сахаром	200	60,0	0	0	15
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	8	24
	<b>ИТОГО:</b>	<b>805</b>	<b>807</b>	<b>43</b>	<b>33</b>	<b>118</b>

**День 5****Обед**

102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	148	12	9	14
260	Гуляш из свинины	100	221	12	10	23
305	Рис припущенный с маслом	200	199	9	6	33
342	Компот из св. яблок	200	108,0	0	0	17
пр	Хлеб йодированный	50	134,0	8	8	24
	<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>810</b>	<b>41</b>	<b>33</b>	<b>111</b>

**День 6****Обед**

88	Щи с карт. с капустой св. со сметаной	260	122	4	5	8
278/331	Тефтели особые в сметано-томатном соусе	100	223	18	10	23
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	261	12	8	45
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	9	24
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
	<b>ИТОГО:</b>	<b>810</b>	<b>800</b>	<b>42</b>	<b>32</b>	<b>115</b>

**День 7****Обед**

108/109	Суп картофельный с клецками	250	144	14	5	9
295	Котлета из мяса птицы с маслом	100	200	9	13	21
312	Картофельное пюре	200	204	12	7	29
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	8	24
349	Компот из сухофруктов	200	133	0	0	32
	<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>815</b>	<b>43</b>	<b>33</b>	<b>115</b>

**День 8****Обед**

82	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	138	7	5	7
268	Шницель особый с маслом	100	257	14	9	25
306	Гороховое пюре	200	184	12	8	34
пр	Хлеб йодированный	60	161	10	10	29
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
	<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>800</b>	<b>43</b>	<b>32</b>	<b>110</b>

**День 9****Обед**

82	Борщ с карт. с кап. св. со сметаной	250	140	6	6	7
290/331	Птица тушённая в сметано-томатном соусе	120	249	17	9	23
309	Макароны отварные	200	215	13	10	51
377	Чай с сахаром с лимоном	207	62	0	0	15
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	8	24
	<b>ИТОГО:</b>	<b>807</b>	<b>800</b>	<b>44</b>	<b>33</b>	<b>120</b>

**День 10****Обед**

102	Суп гороховый с гренками на курином бульоне	250	147	9	9	22
250	Жаркое по-домашнему с птицей	300	432	26	16	73
пр	Хлеб пшеничный	50	134	8	8	24
пр	Сок яблочный	200	87	0	0	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>800</b>	<b>43</b>	<b>33</b>	<b>120</b>

См. сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, сборник технических нормативов .-М.ДелЛи плюс, 2015г.

Дополнение:

1. Использование йодированной соли.
2. В рацион питания включать:
  - молоко витаминизированное, обогащенное микронутриентами;
  - кисломолочную продукцию с жизнеспособной микрофлорой.

В исключительных случаях при отсутствии каких-либо продуктов проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов.