

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 2

Е.В. Некоз.

«30» марта 2022г приказ № 188



**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., Тутельяна В.А.:

Под редакцией Кучма В.Р. Москва, ДеЛипринг, 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	2,73	2,8	20,45	117,9
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
№376	Чай	200	-	-	9,47	40,0
	ИТОГО:	500	6,68	3,3	54,07	274,8
День N 2						
Обед:						
289м	Рагу из птицы	250	17,94	16,74	21,71	310,0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
349м	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	195,38
	ИТОГО:	500	23,05	17,54	74,12	623,28
День N 3						
102м	Суп гороховый	250	4,9	5,33	1,5	144,43
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
№376м	Чай	200	0	0	9,47	40,0
	ИТОГО:	500	8,85	5,83	48,62	301,33
День N 4						
Обед:						
№101М	Суп рисовый	250	1,97	2,71	12,11	85,75
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
376м	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,47	40,0
	ИТОГО:	500	5,92	3,21	45,73	242,65
День N 5						
Обед:						
№309м	Макароны	200	7,14	10,5	39,9	282,66
260м	Гуляш из свинины	45\45	9,58	25,37	2,6	278,1
№73м	Икра кабачковая	60	0,61	2,91	0,94	41,56

	Хлеб пшенич	50	3,95	0,5	24,15	116,9
349м	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	Итого	600	22,4	39,58	114,85	915,6
	<i>День 6</i>					
82м	Борщ	250	1,83	4,9,11,75	98,4	110,49
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
№376М	Чай	200	0	0	9,47	40,0
	ИТОГО:		6,28	6,98	46,46	275,95
	<i>День N 7</i>					
№312м	Пюре картоф	200	4,1	3,1	25,5	146,3
279м	Тфтеля из свинины	90	5,7	13,18	9,5	182,46
№349М	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	Хлеб пшенич	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Итого	540	14,91	17,08	106,41	642,04
	<i>День8</i>					
№102м	Суп с фасолью	250	4,9	5,33	1,5	144,43
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
№376М	Чай	200	0	0	9,47	40,0
	ИТОГО:	500	8,85	5,83	35,12	301,33
	<i>День N 9</i>					
	Обед:					
312м	Пюре картоф	200	4,1	3,1	25,5	146,3
288м	Курица отварная	90	19,5	12,0	1,8	186,0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
№376М	Чай	200	0	0	9,47	40,0
	ИТОГО:	540	27,55	15,6	60,92	489,2
	<i>День N 10</i>					
	Обед:					
№102М	Суп картофельный с горохом	250	4,9	5,33	1,5	144,43
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
349м	Чай с сахаром	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	ИТОГО:	500	10,01	6,13	72,91	380,81

Заведующий столовой:

Л.А.Быкадорова

Л.А.Быкадорова