



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 2

Е.В. Некоз.

30.12.2022г. приказ № 666

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, 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	3,5	3,5	27,87	157,5
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,04	24,5
№376	Чай	200	-	-	15,0	60,0
	ИТОГО:	500	7,45	4,0	43,91	242,0
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	0,6	0,0	25,6	105,0
	ИТОГО:	500	22,91	15,81	48,36	426,64
День N 3						
102м	Суп гороховый	250	2,69	5,25	16,54	148,25
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,04	24,5
№376м	Чай	200	0	0	15,0	60,0
	ИТОГО:	500	6,64	5,75	32,58	232,75
День N 4						
Обед:						
№82м	Борщ	250	2,03	5,02	13,44	117,0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,04	24,5
376м	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0
	ИТОГО:	500	5,98	5,52	29,48	101,5
День N 5						
Обед:						
101м	Суп рисовый	250	3,0	3,88	28,63	161,25

	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,04	24,5
349м	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	25,6	105,0
	ИТОГО:	500	7,55	4,38	55,27	290,75
	<i>День 6</i>					
82	Борщ	250	2,03	5,02	13,44	117,0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,04	24,5
376	Чай	200	-	-	15,0	60,0
	ИТОГО:	500	5,98	5,52	29,48	201,5
	<i>День N 7</i>					
101	Суп рисовый	250	3,0	3,88	28,63	161,25
	Хлеб пшенич.	50	3,95	0,5	1,04	24,5
376м	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0
	ИТОГО:	500	6,95	4,38	44,67	245,75
	<i>День 8</i>					
№102м	Суп с фасолью	250	4,9	5,33	1,5	144,43
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,04	24,5
349м	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	25,6	105,0
	ИТОГО:	500	9,45	5,83	28,14	273,93
	<i>День N 9</i>					
	Обед:					
103м	Суп вермиш.	250	2,69	2,84	27,87	157,5
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,04	24,5
№376М	Чай	200	0	0	15,0	60,0
	ИТОГО:	500	6,64	3,34	43,91	242,0
	<i>День 10</i>					
	Обед:					
№102М	Суп картофельный с горохом	250	2,69	5,25	16,54	148,25
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,04	24,5
349м	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,6	105,0
	ИТОГО:	500	7,24	5,75	46,18	277,75

Заведующий столовой:



Л.А.Быкадорова