

Согласовано:
Директор



Утверждаю:

ИП Фрей Андрей



**Примерное меню на 10 дней.
Горячее питание обучающихся льготных
категорий
МБОУ Фоминская ООШ
Возрастная группа 12 лет и старше .
В 2023-2024 учебном году.
При составлении меню использовался
Сборник рецептов на продукцию для
обучающихся во всех образовательных
учреждениях
Под общей редакцией
М.П.Могильный;В.А.Тутельян**

2023 г.

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	1,50	2,00	12,22	69,72	61
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84	278
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		480	9,13	3,30	90,13	411,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		480	9,13	3,30	90,13	411,34	
День 2							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,78	4,98	11,22	97,68	54
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84	278
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		480	9,41	6,28	89,13	439,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		480	9,41	6,28	89,13	439,3	
День 3							
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,08	2,92	14,88	95	59
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84	278
	Пирожки печеные с повидлом	80	4,20	6,78	34,29	197,13	240
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	13,91	11,00	127,08	633,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	13,91	11,00	127,08	633,75	
День 4							
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми 2	200	4,54	4,40	14,24	114,98	774
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84	278
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		480	12,17	5,70	92,15	456,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		480	12,17	5,70	92,15	456,6	
День 5							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,78	4,98	11,22	97,68	54
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84	278
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		480	9,41	6,28	89,13	439,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		480	9,41	6,28	89,13	439,3	
День 6							
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	1,50	2,00	12,22	69,72	61
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84	278
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		480	9,13	3,30	90,13	411,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		480	9,13	3,30	90,13	411,34	
День 7							
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми 2	200	4,54	4,40	14,24	114,98	774
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84	278
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		480	12,17	5,70	92,15	456,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		480	12,17	5,70	92,15	456,6	
День 8							
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,08	2,92	14,88	95	59
	Пирожки печеные с повидлом	80	4,20	6,78	34,29	197,13	240
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84	278
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	13,91	11,00	127,08	633,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	13,91	11,00	127,08	633,75	
День 9							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,78	4,98	11,22	97,68	54
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84	278
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		480	9,41	6,28	89,13	439,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		480	9,41	6,28	89,13	439,3	
День 10							
ОБЕД	Свекольник	200/7	1,70	3,88	11,50	84,34	55
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84	278
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		480	9,33	5,18	89,41	425,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		480	9,33	5,18	89,41	425,96	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		4960	107,98	64,02	975,52	4747,24	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		496	10,80	6,40	97,55	474,72	