

Утвердил:

Директор МБОУ «Кирбинская СОШ»

/ Кизяковский В.Н.



Основное десятидневное меню

для организации питания обучающихся 5-11 классов
(возрастная категория от 12 до 18 лет)

10 дневное меню

Прием пищи	Наименование	Выход блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
	блюда		Б	Ж	У		
	Понедельник, 1 неделя						
обед:	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3	54-10з
	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	250	6,4	7,2	13,5	144,5	54-10с
...	Рис отварной	100	2,4	3,2	24,3	135,7	54-6г
	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2	54-4м
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	46	3,5	0,4	22,6	107,8	Пром.
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8	Пром.
Итого за обед:							
		831	35,8	35,4	97,9	854,2	

10 дневное меню

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
	блюда		Б	Ж	У		
	Вторник, 1 неделя						
обед:	Винегрет с растит.маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	54-16з
	Рассольник домашний	250	5,7	7,1	14,5	145,1	54-4с
	Капуста тушеная с мясом	230	25,3	25,3	15,3	390,4	54-10м
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
	Хлеб ржаной	58	3,8	0,7	19,4	99,1	Пром.
	Хлеб пшеничный	39	3	0,3	19,2	91,1	Пром.
Итого за обед:							
		877	42,9	45,2	86,3	923,6	

10 дневное меню

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
	блюда		Б	Ж	У		
	Среда, 1 неделя						
обед:							
	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	54-13з
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	54-1з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,40	126,1	54-24с
	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	150	20,8	11,1	9,4	220,9	54-11р
	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6	54-23хн
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	Пром.
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	64,9	Пром.
Итого за обед:							
		953	43,6	33,4	98,3	867,5	

10 дневное меню

	-						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
	Четверг, 1 неделя						
обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,4	10,1	6	120,9	54-9э
	Суп крестьянский с крупой (крупa рисовая)	250	6,2	7,2	14,1	146,1	54-11с
	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7	54-3г
	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4	209,3	54-1м
	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4	Пром.
	Хлеб ржаной	33	2,2	0,4	11	56,4	Пром.
	Хлеб пшеничный	24	1,8	0,2	11,8	56,3	Пром.
Итого за обед:		857	35,1	40,2	107	931,1	

10 дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
	Пятница, 1 неделя						
обед:	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	54-2з
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	54-1с
	Рис припущенный с томатом	180	4,5	5,3	43,60	240,1	54-27г
	Курица отварная	150	48,2	3,6	1,60	232,2	54-21м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,80	81	54-1хн
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	Пром.
	Хлеб ржаной	65	4,3	0,8	21,7	111	Пром.
Итого за обед:		970	66	17	108,6	852,3	

10 дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
	Понедельник, 2 неделя						
обед:	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3	54-10з
	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7	54-25с
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г
	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1	54-2м
	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Хлеб ржаной	33	2,2	0,4	11	56,4	Пром.
Итого за обед:							
		863	41,7	33,6	112,5	920,1	

10 дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
	Вторник, 2 неделя						
обед:	Винегрет с растит.маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	54-16э
	Рассольник домашний	250	5,7	7,1	14,5	145,1	54-4с
	Капуста тушеная	180	4,3	5,4	17,5	136,2	54-8г
	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2	54-4м
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн
	Хлеб пшеничный	44	3,3	0,4	21,6	103,1	Пром.
	Хлеб ржаной	58	3,8	0,7	19,4	99,1	Пром.
Итого за обед:							
		932	36,7	40	106	932,2	

10 дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
	Среда, 2 неделя						
обед:	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8	54-11з
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6,4	7,2	13,5	144,5	54-10с
	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,80	167,2	54-11г
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	160	22,2	11,9	10,10	235,6	54-11р
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,60	50,9	54-4гн
	Хлеб пшеничный	34	2,6	0,3	16,7	79,7	Пром.
	Хлеб ржаной	56	3,7	0,7	18,7	95,6	Пром.
Итого за обед:							
		980	41,1	37,8	98,5	897,3	

10 дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
	Четверг, 2 неделя						
обед:	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	54-1з
	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3	97,9	54-22с
	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7	54-3г
	Курица тушеная с морковью	120	16,9	6,9	5,3	151,6	54-25м
	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6	54-23хн
	Морская капуста	100	0,9	0,2	3	17,4	Пром.
	Мандарин	80	0,6	0,2	6	28	Пром.
	Хлеб пшеничный	44	3,3	0,4	21,6	103,1	Пром.
	Хлеб ржаной	48	3,2	0,6	16	82	Пром.
Итого за обед:		1022	45,4	28,4	102,1	845,8	

10 дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
	Пятница, 2 неделя						
обед:							
	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,50	14,1	54-2э
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	54-1с
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4	54-4гн
	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1	221,9	54-16м
	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4	Пром.
	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.
	Хлеб пшеничный	28	2,1	0,2	13,8	65,6	Пром.
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,4	47,8	Пром.
Итого за обед:							
		1006	36	30,3	128,80	932,8	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061636

Владелец Кизяковский Василий Николаевич

Действителен с 30.09.2024 по 30.09.2025